

Salatbowl mit Parmesan-Potatoe-Wedges

Das perfekte Essen für sonnige Tage: Knusprige Potatoe-Wedges in einem frischen, knackigen Salat.






Salatbowl mit Parmesan-Potatoe-Wedges

Zutaten
(für 4 Personen)

Potatoe-Wedges:

- 700 g mittelgroße BIO-Kartoffeln, festkochend
- 7 EL Bratöl (oder ein anderes erhitzteres Öl)

- 40 g Land-Leben Vollkornbrösel
- 30 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Cayenne-Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Salz

Salat:

- 200 g Rucola (oder ein anderer Salat)
- 1/2 Stück Raddichio
- 1 Hand voll Cocktailtomaten
- 1 Hand voll Radieschen
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 1 Tasse frische Kresse

Dressing:

- 2 Stück BIO-Zitronen
- 80 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

- Basilikumpesto (gekauft, oder 30 g Cashews, 1 Handvoll Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 80 ml Olivenöl, 100 ml Wasser, 80 g Parmesan, Saft einer 1/2 Zitrone, Salz und Pfeffer fein mixen)
- Land-Leben Croutons
- 100 g Feta

Zubereitung:

Wedges:

Den Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Jede Hälfte nochmal dritteln, sodass „Wedges“ entstehen. Diese in eine große Schüssel geben und gleichmäßig mit dem Öl vermengen.
Land-Leben Vollkornbrösel, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und über die Wedges streuen. Durchmischen, bis alle Kartoffelspalten gleichmäßig bedeckt sind.

Die Wedges nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind. Nach 15 Minuten einmal wenden.

Salat:
Für das Dressing die Zitronen heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Schale einer Zitrone, Salz und Pfeffer miteinander vermischen (restliche Zitronenschale anderweitig verwenden).

Den Rucola, die Tomaten, Radieschen, Raddichio und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen.
Die Tomaten halbieren, die Radieschen und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, den Radicchio grob würfeln.

Alle Zutaten in Schüsseln anrichten. Mit der Kresse, dem grob zerbröselten Feta, Croutons und etwas Basilikumpesto toppen. Die Kartoffel-Wedges auf die Teller aufteilen. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH