



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Salat Olivier – Ein Salat aus Kartoffeln, Gemüse, Ei und Fleisch heute vegetarisch

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 140 kcal

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln – geschält und in ca. 1,5 – 2 cm dicke Würfel geschnitten

200 g Pfälzer Karotten - geschält und in ca. 1,5 – 2 cm dicke Würfel geschnitten

200 g Karotten - geschält und in ca. 1,5 – 2 cm dicke Würfel geschnitten

150 g Knollensellerie - geschält und in ca. 1,5 – 2 cm dicke Würfel geschnitten

250 g TK-Erbsen

150 g frische Gurken - geschält und ohne Kerne in ca. 1,5 – 2 cm dicke Würfel geschnitten

80 g Zwiebel - geschält und in feine Würfel geschnitten

5 frische Eier aus Freilandhaltung

100 g light oder extra light Mayonnaise

150 g Sauerrahm

200 g Halbfett Quark

5 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Zucker oder Honig

2 Esslöffel Dijonsenf oder nach Geschmack

2 Esslöffel Meerrettich scharf aus dem Glas oder frisch nach Geschmack

1 Esslöffel Sojasoße oder weglassen

Eingelegte Bärlauchknospen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Lorbeer, Chili oder Cayennepfeffer, 1 Handvoll frische Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Frühlingszwiebeln und was der Garten oder Balkon so hergibt

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, schneiden, mit kaltem Wasser abspülen und mit ca. vier Fingerbreit Wasser bedeckt mit einem Deckel zum Kochen aufstellen. Das Wasser mit Salz und Lorbeerblättern würzen.
2. Die Eier wie oben beschrieben 9 – 11 Minuten hart kochen und mit kaltem Wasser abkühlen und dann schälen.
3. Das restliche Gemüse vorbereiten und in Form schneiden.
4. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Salatschüssel mit Gurkenwürfeln, Apfelessig, Salz und Zucker vermengen. Tipp: Auch den Essig von den Bärlauchknospen oder von eingelegten Gurken kannst Du hier gut verwenden.
5. Nachdem die Kartoffeln aufgekocht haben ca. 2 Minuten ohne Deckel kochen lassen und jetzt Karotten, Pfälzer Rüben und Sellerie begeben
6. Wieder aufkochen lassen und nochmals 2 – 4 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber die Karotten noch etwas Biss haben.
7. Die Erbsen begeben und noch einmal aufkochen lassen.
8. Alles auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Entweder kurz mit kaltem Wasser abschrecken oder auf einem breiten Blech kurz ausdampfen lassen. Tipp: Je nach Größe des Siebes und der Menge kannst Du es auch einfach kurz im Sieb ausdampfen lassen.
9. Die light Mayonnaise, Sauerrahm, Quark, Senf, Meerrettich, Sojasoße, Gewürze und gehackte Kräuter zu den Zwiebeln mit dem Essig geben. Gut verrühren und nach Geschmack würzen. Hinweis: Abhängig davon, wie salzig das Kochwasser war.
10. Das Gemüse mit der Soße vermengen und fertig würzen. Wenn Du möchtest, kannst Du die gekochten Eier hacken und mit dem Salat mischen oder separat darauf anrichten.

Wie kannst Du das Rezept einfach variieren?

Du kannst den Salat auch z. B. mit gekochtem Rindfleisch oder [Geflügel](#) ergänzen oder ähnlichem Gemüse zubereiten.

Viel Spaß beim Nachkochen und trotz der schlimmen Zeiten ein herzliches und vor allem friedliches «Dobry denja» liebe Leserin und lieber Leser.

Liebe Grüße

Felix & Caroline