

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SALAT VON FRÜHKARTOFFELN

mit Fetakäse und Oregano




Dirk Luther

Salat von Frühkartoffeln

mit Fetakäse und Oregano

ZUTATEN

600 g Frühkartoffeln
Kümmel
2 EL heller Balsamicoessig
Saft und Abrieb von einer Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 rote Zwiebel
200 g Kirschtomaten
200 g Fetakäse
schwarze, kernlose Oliven
1/2 Bd. Oregano, fein geschnitten



FETAKÄSE

Das Wort „Feta“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Scheibe oder Stück. Seit 2007 gilt „Feta“ als geschützte Ursprungsbezeichnung für Griechenland. Nicht jeder weiße Käse in Salzlake darf sich also Feta nennen. Feta wird traditionell aus Schaf- und Ziegenmilch gemacht und kommt vom griechischen Festland oder den Inseln der ehemaligen Präfektur Lesbos. Sein salziger, gleichzeitig ein wenig säuerlicher Geschmack ist typisch und macht sich prima in sommerlichen Salaten.



FRÜHKARTOFFELN Kartoffeln waschen und sauber bürsten. In gesalzenem Wasser mit Kümmel weich kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, je nach Größe. Kartoffeln mit Balsamicoessig, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren (Stielansatz entfernen) und den Fetakäse in grobe Stücke brechen. Erst Zwiebel, Oliven, Oregano und anschließend Tomaten und Käse in einer großen Schüssel unter die Kartoffeln heben.

★ PROFITIPP

Frühkartoffeln gibt es ab Ende Mai. Ihre Schale ist so zart, dass sie mitgegessen werden kann. Da Frühkartoffeln besonders viel Wasser enthalten, werden sie schnell schrumpelig. Bei den mittelspäten Sorten, die ab Mitte August geerntet werden, dauert das schon vier bis acht Wochen. Wer sich einen Wintervorrat anlegen will, wartet besser bis Oktober: Die späten Sorten, die dann reif sind, kann man gut lagern - sofern dies an einem dunklen und kühlen Ort geschieht.

