


# Lichters Originale - Rezept Schwäbischer Kartoffelsalat mit Wildkräutersalat

 [www.swrfernsehen.de/lichters-originale-rezept-schwaebischer-kartoffelsalat-mit-wildkraeutersalat/-/id=2798/did=14803054/nid=2798/162ymka/index.html](http://www.swrfernsehen.de/lichters-originale-rezept-schwaebischer-kartoffelsalat-mit-wildkraeutersalat/-/id=2798/did=14803054/nid=2798/162ymka/index.html)

**SENDETERMIN** So, 16.4.2017 | 16:30 Uhr | SWR Fernsehen

## Folge 2 - Unterwegs im Murgtal

Horst Lichter entdeckt auf seiner Reise durch das Murgtal die "Baiersbronner Schätze", regionale Spezialitäten, deren Hauptbestandteile aus Baiersbronn kommen und im Ort von Einheimischen verarbeitet werden. Koch Christian Lange stellt dafür zum Beispiel den Kartoffel- und Wildkräutersalat her. Köstlich dazu, wie in "Lichters Originale - Unterwegs im Murgtal" zu sehen, die Lambratwürstchen vom Schwarzenberger Lamm aus eigener Herstellung.

Koch/Köchin:

Christian Lange aus dem Waldknechtshof in  
Baiersbronn-Klosterreichenbach

## Einkaufsliste:

### Kartoffelsalat

400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 EL Senf  
100 ml Gemüsebrühe  
10 ml Weißweinessig  
20 ml Pflanzenöl  
1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat  
Petersilie zum Garnieren

### Balsamico-Dressing

10 ml Balsamicoessig  
1 TL Senf  
10 ml Pflanzenöl  
10 ml Olivenöl  
5 ml Wasser  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 Prise Pfeffer  
1 Eigelb  
1 Zweig Thymian  
½ Knoblauchzehe

### Wildkräutersalat

Löwenzahn



Baby Spinat  
Wildrauke  
Wildkohl  
Wildkresse  
Wilder Senf  
Sauerklee  
Schafgarbe  
Pimpinelle  
Wegerich  
Günsel

## **Zubereitung:**

### **Kartoffelsalat**

Die Kartoffeln waschen und anschließend mit der Schale Dämpfen. Wenn die Kartoffeln gar sind schälen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl immer wieder übergießen, damit die Kartoffeln nicht zusammenkleben. Den Weißweinessig mit zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und mit etwas Öl leicht anschwitzen. Den Senf dazugeben und mit der Brühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und mit zu den Kartoffeln geben.

Den Kartoffelsalat ungefähr eine halbe Stunde bis Stunde ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat fertig abschmecken. Die Petersilie waschen und fein hacken und über den Kartoffelsalat streuen.

### **Balsamico-Dressing**

Alles zusammen mixen und 1 Tag ziehen lassen.

### **Wildkräutersalat**

Die frischen Kräuter mit dem durchgezogenen Dressing mischen und mit ein paar bunten, essbaren Blüten dekorieren.