AOK-KochWerkstatt: Kartoffel-Spargel-Salat mit Rucola

Zutaten für 4 Personen	
400 g	**Kartoffeln**
	Jodsalz
	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	**Kümmel**
250 g	**grüner Spargel**
1	**kleine Zwiebel**
2 EL	**Weißweinessig**
1 TL	**Hausmachersenf**
1 kleines Bund	**Schnittlauch**
40 g	**Rucola**
1 EL	**Rapsöl**

Zubereitung
Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser mit wenig Kümmel gar kochen. Abschütten, etwas ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
Den grünen Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden, am unteren Drittel schälen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen, abgießen und auskühlen lassen.
Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Aus etwa 1/8 l vom Spargelsud, Essig, Salz, Pfeffer und Senf ein Dressing rühren und würzig abschmecken.
Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Kartoffelscheiben mit dem Spargel, dem Schnittlauch und dem Dressing vorsichtig mischen und das Ganze etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, locker unter den Kartoffelsalat heben. Zum Schluss das Rapsöl untermengen und kräftig abschmecken.

Guten Appetit!

2222022_KS