

Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Garnelen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 500 ml Brühe
- 400 g Brokkoli
- Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 12 (mit Schale) Bio-Garnelen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 2 Sardellenfilets
- 1 Bio-Zitrone
- nach Geschmack: Knoblauch
- 2 Eier

Kartoffeln (bevorzugt Sorte Belana) mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Pellen, in Scheiben schneiden, in eine breite Schüssel geben, salzen und pfeffern.

Brühe leicht erwärmen, zu den Kartoffeln gießen und etwas ziehen lassen. Derweil den Brokkoli säubern und in mundgerechte Röschen teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli bei mäßiger Hitze 4-5 Minuten braten, bis er bissfest ist und sich an den Rändern leicht bräunlich färbt. Dabei salzen und etwas zuckern. Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und zum Ende der Garzeit hinzufügen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die Garnelen mit Schale abwaschen und trocknen. Die Schalen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten darin braten (bei geschälten Garnelen ist die Garzeit etwas kürzer). Sardellenfilets abwaschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zu den Garnelen in die Pfanne geben und pfeffern.

Garnelen etwas auskühlen lassen, dann schälen, längs teilen und mit dem Brokkoli zu den Kartoffeln geben. Bratenansatz aus der Pfanne lösen und mit Joghurt und Mayonnaise hinzufügen. Alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen.

Einige Knoblauchzehen mit Schale mindestens 10 Minuten bei mäßiger Hitze in Olivenöl schmoren. Eier hart kochen und abschrecken. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 18.05.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen