

Leicht, lecker, vegan: Schwäbischer Kartoffelsalat

Omas traditionelle Rezepte gibt es auch in vegan



Schwäbischer Kartoffelsalat ist leicht zuzubereiten, lecker und sogar vegan. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 25. Januar 2024. Wer an die eigene Kindheit zurückdenkt, schwelgt häufig in kulinarischen Erinnerungen. Ob Rotkohl, Klöße oder Eintopf – bei Oma oder Mama schmeckte es immer noch am besten. Zu solch einem Klassiker gehört auch der Kartoffelsalat. Wie zum Beispiel ein Schwäbischer Kartoffelsalat einfach und sogar vegan zubereitet werden kann, zeigt die Kartoffel-Marketing GmbH.

Kartoffelsalat ist aus der deutschen Küche nicht wegzudenken, da sind sich die meisten einig. Bei den Einzelheiten scheiden sich jedoch die Geister:

Welches Dressing eignet sich am besten für Kartoffelsalat? Laut einer Umfrage bevorzugen 40 Prozent der befragten Deutschen ihren Kartoffelsalat mit Mayonnaise.¹ Der Süden Deutschlands weicht allerdings von dieser Präferenz ab: Die Süddeutschen schwören auf Essig, Öl oder Brühe und setzen somit auf eine Salatsoße wie im klassischen Schwäbischen Kartoffelsalat.

Wie viele traditionelle Rezepte ist auch der Schwäbische Kartoffelsalat simpel gehalten und besteht aus nur wenigen Zutaten. Dadurch ist er schnell und unkompliziert zubereitet und kann nach eigenem Belieben angepasst werden. So lässt sich das Grundrezept beispielsweise mit Gewürzgurken oder Zwiebeln aufpeppen.

Kartoffeln als Geheimtipp der veganen Küche

Einen grundlegenden Vorteil bringt der Kartoffelsalat aus dem Schwabenland mit sich: Im Gegensatz zur Variante mit Mayonnaise eignet er sich für alle, die auf tierische Produkte verzichten oder gerne vegane Alternativen ausprobieren. Denn in den meisten Fällen ist er von Grund auf vegan, sodass niemand auf den Klassiker aus Omas Küche verzichten muss.

Kartoffeln eignen sich bekanntermaßen für viele Gerichte und punkten auch in der veganen Küche mit ihrer Vielfalt: Festkochende Kartoffeln sind für einen Kartoffelsalat oder Pellkartoffeln zu bevorzugen, während Omas Knödel mit mehligkochenden Kartoffeln besonders gelingen.

Schwäbischer Kartoffelsalat

Kartoffeln in reichlich gesalzenem Wasser für ca. 25 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit eine Zwiebel in feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und kräftig mit Salz würzen. Die Kartoffeln abgießen, leicht auskühlen lassen und noch lauwarm pellen.

Kartoffeln in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Warme Brühe mit Senf, Essig und Zwiebelwürfeln vermengen, über die Kartoffeln geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Öl dazugeben und vorsichtig vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¹ <https://www.zeit.de/news/2020-12/23/bei-kartoffelsalat-gehen-die-geschmaecker-auseinander>

Presseinformation

Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über den Salat geben.

Beim Vermengen kann es sein, dass die geschnittenen Kartoffeln etwas zerfallen – das ist beim Schwäbischen Kartoffelsalat aber durchaus gewünscht.

Das Rezept gibt es auch online: [Schwäbischer Kartoffelsalat](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 2.772

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Schwäbischer Kartoffelsalat, vegan, traditionell, deutsche Küche

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank