

Kartoffelsalat aus Ligurien mit Thunfisch und grünen Bohnen



- **Küche:**Italienisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kartoffelsalat gibt es in vielen Varianten, selbst innerhalb derselben Region. Es existieren keine regional einheitlichen Zubereitungsarten, meistens wird der Kartoffelsalat nach den eigenen Vorlieben, alten überlieferten Rezepten oder Familientraditionen zubereitet. Das hat seinen Grund, denn Kartoffelsalat geht schnell, lässt sich gut vorbereiten und passt zu Vielen.

Der ligurischer Kartoffelsalat ist einmal ein etwas Anderer als Traditioneller. Das ist ein interessantes Rezept, dass auch „Solo“ hervorragend schmeckt und vom Üblichen abweicht, typisch Gekonntgekocht eben.

Probieren Sie das selbst aus und begeistern Sie Ihre Freunde mit Ihrem Kochkunst!

Zutaten

- 300 g Thunfisch im eigenen Saft, in groben Stücken
- 500 g gekochte Pellkartoffeln in Scheiben
- 400 g grüne Strauchbohnen
- 1 - 2 EL Kapern, grob gehackt
- 2 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- 3/8 l Fleischbrühe
- 3 EL weißer Balsamico - Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, eventuell 1 Prise Zucker (wenn Sie mögen)

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bohnen putzen, waschen und fädeln, in Salzwasser mit 1 Stängel Bohnenkraut „bissfest“ kochen. Abschrecken und schräg in 3 - 4 cm lange, mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt2

Die Kartoffeln mit etwas Kümmel kochen, pellen und in Scheiben oder Keile schneiden.

Schritt3

Die Fleischbrühe mit den Zwiebeln, dem Essig, Salz, Pfeffer kurz zu einer herzhaften, fast etwas „überwürzten“ Marinade aufkochen.

Noch heiß über die Kartoffeln gießen und vorsichtig schwenken, damit die natürliche Kartoffelstärke für eine leichte Bindung sorgen kann.

Schritt4

Kurz vor dem Servieren, den Schnittlauch, die Kapern und den Thunfisch unterschwenken, eventuell noch etwas frisch geriebenen Pfeffer darüber geben.

Rezeptart: Kartoffelgerichte, Kleine Gerichte, Salatrezepte, Schnelle Rezepte **Zutaten:** Balsamico, Bohnen, Kartoffel, Öl, Petersilie, Pfeffer, Salz, Thunfisch, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kartoffelsalat-aus-ligurien/>