

Italienischer Kartoffelsalat

Das Auge isst mit. Das Basilikum dient dabei nicht nur zur Dekoration. Basilikum enthält reichlich ätherische Öle, dazu Gerbsäure und Saponine. Basilikum gilt als magenstärkend, hilft gegen Bauchkrämpfe und Verstopfung. Im nachfolgenden Rezept gleicht daher das Basilikum die hartgekochten Eier aus.

Zutaten

- ▶ 600 g Kartoffeln (festkochend)
- ▶ 250 g Mozzarella
- ▶ 5 EL weißer Balsamico-Essig
- ▶ 7 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ▶ Pfeffer, Salz, Basilikum
- ▶ 2 hartgekochte Eier



Zubereitung:

- ▶ Die Kartoffeln kochen, schälen und auskühlen lassen.
- ▶ Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
- ▶ Den Mozzarella mit der Hälfte des Öls und des Essigs vermengen, salzen und pfeffern. Den Basilikum in Streifen schneiden und darunter mischen
- ▶ Die Kartoffeln in Würfel schneiden und unter den Mozzarella heben.
- ▶ Aus dem restlichen Essig, Öl mit Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Salat damit anmachen. Im Kühlschrank möglichst mehrere Stunden ziehen lassen.
- ▶ Die hartgekochten Eier würfeln und vor dem Servieren unter den Salat heben.
- ▶ Mit Basilikumblättchen garnieren