



# Kartoffeltaler mit Tomaten-Gurken-Salat

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Petersilie, frisch	30 g
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Eier	1 St.
Speisestärke	1 EL
Gouda, gerieben	100 g
Öl	2 EL

## Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln schälen und klein würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Gurke waschen, leicht schräg in Scheiben und diese in Stifte schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. In einer Schüssel die Hälfte der Petersilie, Gurke und Tomate mit Olivenöl und Essig vermengen. Tomaten-Gurken-Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Kartoffeln und Gemüse in ein Sieb abgießen. Leicht ausdampfen lassen und im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Restliche Petersilie, Ei, Speisestärke und Käse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffelmasse mit einem Löffel portionsweise im heißen Öl ca. 3 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Kartoffeltaler mit Tomaten-Gurken-Salat auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Taler kannst du auch Kartoffelpüree vom Vortag verwenden. Gemüse lässt sich besonders gut in den Kartoffeltalern verstecken.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g