

# Vogerlsalat mit warmen Erdäpfeln

Feldsalat gedeiht gut in Frühling und Herbst und lässt sich bis tief in die frostigen Monate ernten. So bereichert er knackig und nussig im Geschmack noch unseren Winterspeiseplan. Für dieses Rezept lassen sich übrige Kartoffeln elegant verwerten!

## Zutaten für 4 Personen

- 250 bis 300 g Feldsalat
- 4 gekochte Kartoffeln
- 80 g Speck in Scheiben
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Kürbiskernöl oder Walnussöl
- 1 bis 2 EL Apfelessig



## Zubereitung

- Apfelessig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer glatten Marinade verrühren.
- Feldsalat sorgfältig putzen und waschen, sonst knirscht es beim Essen (Sand!).
- Speckscheiben in feine Streifen, Kartoffeln in feinere Würfel schneiden.
- Den Speck in einer Pfanne langsam auslassen/anbraten, die Kartoffeln zugeben und die Knoblauchzehe mit anbraten, dann aber wieder entfernen, eventuell leicht salzen und pfeffern, je nach Salzgehalt des Specks.
- Feldsalat und Speckkartoffeln vorsichtig mischen und marinieren, sofort servieren.

## Tipps

- Statt Feldsalat lässt sich auch Endiviensalat nehmen, Radicchio und Frisee dazu ergeben ein besonders schönes Farbspiel.
- Diesen Salat serviere ich gerne als leichte Vorspeise. Meine Familie isst ihn aber auch gerne als kleines Abendessen mit frischem Bauernbrot und Butter dazu. Salat sollte man jedoch nicht zu spät am Abend essen, damit er noch vor der Schlafenszeit verdaut wird; sonst bildet sich im Körper Alkohol!

**Guten Appetit!**