

# Spanischer Gemüsesalat

## Ensalada rusa



### Zutaten für 5-6 Personen:

200 g Kartoffeln (ca. fünf)

150 g Karotten (ca. zwei)

100 g TK Erbsen (oder 2 Tassen)

100 g Partygarnelen oder Shrimps in Lake

zwei gehäufte EL Salatmayonnaise, bevorzugt leichte Variante nehmen

12 mit Sardellenpaste gefüllte Oliven, in Scheiben geschnitten

50 g (1/2 kleine Dose) Thunfisch naturell

1. Kartoffeln und Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und 7 Minuten in gesalzenem Wasser bissfest kochen. In ein Sieb geben und eiskalt abschrecken.

2. Die Erbsen nach Vorschrift auf der Packung in Salzwasser zubereiten. Ebenfalls in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

3. Partygarnelen waschen, Schwanzstück entfernen. Entdarmen, falls noch nicht sorgfältig genug gemacht. In Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft säuern.

4. Alles in eine Schüssel geben und die Salatmayonnaise unterheben.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Hinweise:

Man kann die Kartoffeln und Karotten auch in einer leichten Gemüsebrühe kochen.

Als weitere Zugabe eignen sich z.B. Kapern. Zwiebeln sollte man lieber nicht nehmen.

### Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Tapas, Partygerichte, kaltes Buffet, Gemüse, Meeresfrüchte, Krustentiere, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 06.01.2023