

## Informationen zur Sendung vom 31.10.2025

### Endiviensalat mit Kartoffeldressing

Von Ulla Scholz

#### Zutaten für 4 Personen

4 große Kartoffeln (mehlig kochend)  
½ Endiviensalat  
1 Zwiebel  
100 ml Sahne oder Hafercreme  
50 ml Pflanzenöl  
8 EL Apfelessig  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

Etwas Kresse oder Blattpetersilie  
400 g ganze Walnüsse  
Croûtons

#### Ergänzungen nach Wahl

##### Fleisch

150 g Frühstücksspeck oder Speckwürfel

##### Käse

150 g Halloumi

##### Sojaprodukt

150 g Räucher- oder Paprikatofu

#### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, halbieren und circa 25 Minuten in Salzwasser garen. Den Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und anschließend fein würfeln.

Wenn die Kartoffeln gar sind, wird die Kochflüssigkeit abgeschüttet und aufgefangen. Die Kartoffelstücke durch eine Presse in eine passende Schüssel drücken. Mit Kartoffelwasser und Sahne die Masse so verrühren, dass eine sämige Sauce entsteht. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Muskat, Essig, etwas Öl und den Zwiebelwürfelchen.

Je nach individueller Verfeinerung die Speckscheiben unter dem Grill oder in einer Pfanne knusprig rösten. Das gleiche geschieht mit dem Halloumi-Käse oder einem Stück Räuchertofu. Beides kann man auch hervorragend im Airfryer garen. Die Walnüsse knacken und vorsichtig herauslösen.

#### Anrichten

Den Salat mit der Kartoffelsauce vermischen und auf Tellern verteilen. Je nach Wunsch gerösteten Speck, Halloumi oder Tofu anlegen. Mit Kresse, Croûtons und Walnusshälften bestreuen und sofort servieren.

## Informationen zur Sendung vom 31.10.2025

### Endiviensalat mit Kartoffeldressing

Von Ulla Scholz

## Ullas Küchentipps

### Der Einkauf

250 g Kartoffeln zu 0,35 Euro; ½ Endiviensalat zu 0,90 Euro; 1 Zwiebel zu 0,10 Euro; 100 ml Sahne oder Hafercreme zu 0,50 Euro; 100 ml Pflanzenöl zu 0,50 Euro; 6 EL Apfelessig zu 0,10 Euro; Gewürze pauschal zu 0,05 Euro; 1 EL Butter zu 0,15 Euro; 1 Brötchen vom Vortag ist kostenfrei; ein Päckchen Kresse oder frische Blattpetersilie zu 1,50 Euro; 400 g frische Walnüsse zu 2,99 Euro.

**Salat mit Walnüssen und Croûtons pro Portion circa 1,78 Euro.**

100 g Frühstücksspeck zu 2,40 Euro; 100 g Halloumi zu 1,75 Euro; 100 g Räuchertofu zu 1,65 Euro.

**Je nach Beilage pro Portion maximal circa 2,40 Euro.**

### Endiviensalat

Die richtige Schnitttechnik sorgt dafür, dass der Endiviensalat weniger bitter schmeckt. Es wird oft geraten, Endiviensalat nach dem Schneiden kurz in warmes Wasser zu legen. Die Bitterstoffe werden so zwar ausgespült, aber andere wertvolle Inhaltsstoffe – wie Vitamin C – gehen über das Wässern verloren. Viele Menschen fremdeln mit Bitterstoffen im Gemüse, aber sie machen das Essen bekömmlich und regen die Gallentätigkeit an. Sie wurden im Laufe der letzten Jahrzehnte herausgezüchtet. Das ist schade – bitteres Aroma mit den richtigen Zutaten kombiniert kann köstlich und interessant schmecken. Eine sahnige Kartoffelsauce steht im guten Kontrast zu „bitter“ und besänftigt den Gaumen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**