

## Darf man Erdäpfelsalat vom Vortag noch essen?

Ja, wenn man einige Punkte beachtet. Denn es geht beim Erdäpfelsalat nicht so sehr um die Erdäpfel selbst, sondern eher um die Zutaten und da besonders um die Zwiebeln.



Denn während die Erdäpfel durch das Kochen fast keimfrei sind, befindet sich an der Oberfläche von fein gehackten rohen Zwiebeln eine relativ hohe Keimmenge. Außerdem bieten die Zwiebeln einen für Erreger angenehm feuchten Nährboden. So kann eine vor zwei Tagen geschnittene Zwiebel schon zu Übelkeit oder Durchfall führen.

Darüber hinaus oxidieren Zwiebeln, wenn sie bei der Zubereitung z.B. durch das Kleinschneiden, gequetscht werden. Dadurch tritt nämlich Zwiebelsaft aus und mit Sauerstoff entwickeln die Zwiebeln dann einen unangenehmen metallischen oder bitteren Geschmack.

**Wenn man Erdäpfelsalat noch am nächsten Tag essen möchte, sollte man folgende Punkte beachten:**

- ☑ Die Zwiebeln erst ganz am Schluss schneiden und dem Salat zufügen.
- ☑ Nur so viel Zwiebeln zu der Menge Salat hinzugeben, die tatsächlich direkt gegessen wird.
- ☑ Der zubereitete Salat sollte nicht stundenlang bei Zimmertemperatur, sondern im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- ☑ Eine Marinade mit Essig ist ideal, da die enthaltene Säure das Wachstum von Keimen vermindert.
- ☑ Ein Tipp: Die Zwiebeln leicht in Wasser oder Öl glasig anbraten (nicht rösten), denn durch die Hitze werden die Keime abgetötet.

Quellen:

<https://www.vkz.de/serien/phaenomene-der-natur/kw-5-jetzt-zwiebelts/>  
<https://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/sind-oxidierte-zwiebeln-giftig>  
<https://eatsmarter.de/fragen/wie-lange-kann-ich-selbst-gemachten-kartoffelsalat-aufheben>  
<https://www.frag-mutti.de/party-salate-mit-zwiebeln-laenger-haltbar-machen-a19539/>