

Mittagessen

Gesunder Kartoffelsalat



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 407 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 19 g

Fette: 11 g

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln (roh) oder gerne vom Vortag
- 2 Radieschen
- 3 Gewürzgurken
- 1/4 Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei (hartgekocht)

Für die Dressing-Creme:

- 2 EL Gewürzgurkenwasser
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 20 g Creme legere
- 3 EL Naturjoghurt (ca. 60 g)
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- frische Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch und Petersilie)
- Salz, Pfeffer



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in kleinere Teile schneiden und anschließend in Salzwasser gar kochen. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffel mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Eier in einem Kochtopf (oder in einem Eierkocher) hart kochen (im Topf dauert es etwa 10 Minuten). In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und kleinschneiden. Für die Dressing-Creme alle Zutaten miteinander vermengen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Gemüse in eine Schüssel geben. Die Creme zum Schluss unterrühren.

Abend-Variante: Versuch mal einen „falschen“ Kartoffelsalat mit Kohlrabi oder anderem Gemüse deiner Wahl. Einfach das gewählte Gemüse in Form von Kartoffelscheiben schneiden und genießen!