

Kartoffelsalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Kartoffeln

¼ Apfel

1 Zwiebel

5 Gewürzgurken

Gewürzgurkensud

50 ml kochendes Wasser

1 El Gemüsebrühpulver

1 Tl Senf

2 El kalt gepresstes Rapsöl

fein gehackte Kräuter, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale und ohne Salz eine $\frac{3}{4}$ Stunde dämpfen · über Nacht stehen lassen · Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden · Apfel, Zwiebel und Gewürzgurken klein würfeln · Kräuter klein schneiden und zu den Kartoffeln geben · Gemüsebrühpulver in 100 ml kochendem Wasser auflösen und zum Gewürzgurkensud geben · aus Gewürzgurkensud, Senf, Rapsöl, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren mit der Marinade die Kartoffeln und das Gemüse abschmecken

Nährwertangaben:

1 Port. = 110 kcal, 3 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE = 110 g