

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
402 kcal

KOHLENHYDRATE
62,6 g

FETT
10,9 g

EIWEISS
10,2 g

BALLASTSTOFFE
6,9 g

Kartoffel-Gurken-Salat

Zubereitung (90 Min.)

1. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten im Salzwasser kochen. Anschließend kalt abspülen, pellen und in Würfel schneiden.
2. Die Gurke und Radieschen waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Gemüsebrühe, Öl, Dijon-Senf, Zitronensaft und Zwiebelwürfel in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili und Dill würzen und gut verrühren.
4. Die Kartoffel-, Radieschen- und Gurkenwürfel in einer Schale anrichten, mit dem Dressing begießen, vermengen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Zutaten

350 g Kartoffeln
8 Radieschen
1/4 Salatgurke (ca. 140 g)

Dressing

75 ml Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 EL Zitronenfruchtsaft
1 EL Rapsöl
1 TL Dijon-Senf
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
Dill, frisch