

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Kartoffel- Gurken- Sattmachersalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 3 Eier
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 2 große Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 EL Walnüsse, optional

Für die Soße:

- 1 EL TK Dill/ 1 Hand frischen Dill, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Jogurt
- 2 EL Gurkensud
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln (ca. 20 min) und die Eier (ca. 10 min) in Wasser gar kochen und dann etwas abkühlen lassen (Alternativ: am Vortrag bereits vorkochen).
2. Die Gurken (ungeschält) in Scheiben, die Paprika und die Zwiebel (geschält) in feine Würfel schneiden.
3. Für die Soße eine große Salatschüssel bereitstellen und alle Zutaten der Soße hineingeben.
4. Die Eier und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und auf die vorbereitete Soße geben und alles gut vermengen.
5. Optional den Salat mit Walnüssen garnieren und lauwarm bzw. kalt servieren.

Anpassungsvariationen je nach Geschmack und Vorlieben

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung, lassen sich die Eier und der Joghurt durch angebratene Naturtofuwürfel und Sojajoghurt ersetzen

Der Salat funktioniert auch ohne Gurke oder Paprika. Ein Alternativgemüse sind Radieschenwürfel.