

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Kartoffel- X Gurken-Sattmachersalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 3 Eier
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 2 gr. 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 und die Eier kochen und etwas abkühlen lassen (Alternativ: am Vortrag bereits vorkochen).
2. Die Gurken in Scheiben, die Paprika und die Zwiebel 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 Jogurt durch angebratene Naturtofuwürfel und Sojajogurt ersetzen

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