

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE  
**SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

# Kartoffelsalat

MIT  
LINSENMAYONNAISE



# Kartoffelsalat

## MIT LINSENMAYONNAISE

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 530 kcal | Eiweiß 9,29 g  
Fett 30,6 g | Ballaststoffe 5,61 g | Kohlenhydrate 50,2 g

### ZUTATEN

#### für die Mayonnaise

200 g Gemüsebrühe  
*kräftig abgeschmeckt*

65 g rotes Linsenmehl

80 g Gurkenwasser *von den Gewürzgurken*

120 g Rapsöl

10 g Zucker

1 EL Apfelessig

10 g Senf

Jodsalz *mit Fluorid*

Weißer Pfeffer *aus der Mühle*

#### Für den Kartoffelsalat

800 g Kartoffelwürfel oder  
-scheiben, *gekocht*

160 g Gewürzgurken

160 g Äpfel, *gewürfelt*

160 g Zwiebeln, *gewürfelt*

16 g Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

#### Mayonnaise:

1 | Gemüsebrühe aufkochen, Linsenmehl einrühren und leicht köcheln lassen.

2 | Diese Flüssigkeit mit den restlichen Zutaten (Gurkenwasser, Rapsöl, Zucker, Apfelessig, Senf, Salz, Pfeffer) sehr fein pürieren bis eine homogene Soße entstanden ist.

**Tip:** Mit Kräutern nach Belieben verfeinern.

#### Kartoffelsalat:

3 | Kartoffeln in einem extra Topf ca. 20 Min. weich garen. Die Schale bei Bedarf pellen und die gekochten Kartoffeln und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

4 | Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln würfeln und (frischen) Schnittlauch hacken.

5 | Alle Zutaten für den Kartoffelsalat mit der Linsenmayonnaise vermengen und für mind. 3 Stunden ziehen lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [www.inform-rezepte.de/](http://www.inform-rezepte.de/) sowie unter:  
[www.vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/leckere-rezepte-zum-nachkochen](http://www.vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/leckere-rezepte-zum-nachkochen)

Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)