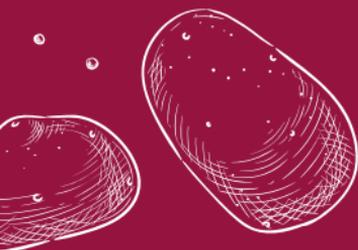


REZEPTE DURCH DAS JAHR



Kartoffelsalat

MIT
LINSENMAYONNAISE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Kartoffelsalat MIT LINSENMAYONNAISE

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Mayonnaise:

200 g Gemüsebrühe
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
gemahlen

Kartoffelsalat:

800 g Kartoffelwürfel
oder -scheiben, gekocht
160 g Gewürzgurken
160 g Äpfel, gewürfelt
160 g Zwiebeln, gewürfelt
16 g Schnittlauch

Nährwerte / Portion:

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

ZUBEREITUNG

- 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.
- 3** | Kartoffeln in einem extra Topf ca. 20 Min. weich garen. Die Schale pellen und die gekochten Kartoffeln und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
- 4** | Äpfel waschen, entkernen, würfeln. Zwiebeln würfeln und (frischen) Schnittlauch hacken.
- 5** | Alle Zutaten für den Kartoffelsalat mit der Linsenmayonnaise vermengen und für mind. 3 Stunden ziehen lassen.

Tip: Mit Kräutern nach Belieben verfeinern.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen:

www.fitkid-aktion.de/rezepte und
www.inform-rezepte.de