

Kartoffelsalat mit Gemüse

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 40 min

ZUTATEN für den Salat

- 400 g** Kartoffeln festkochend
- 1** kleiner Apfel
- 1** Zwiebel
- ½** Bund Radieschen
- 300 g** Cherry-Tomaten
- 1** kleiner Kohlrabi
- ½** Zucchini
- 1** Karotte
- 1-2** Zitronen

GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Tomatenmark, scharfer Senf, Olivenöl, Senföl, Ahornsirup, Dillspitzen und/oder Gartenkräuter

ANLEITUNG

- Kartoffeln am Vortag waschen und als Pellkartoffeln kochen.
- Kartoffeln abschälen und in Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Apfel halbieren, schälen und entkernen, dann in Würfel schneiden.
- Kohlrabi und Karotte schälen und grob raspeln+
- Zucchini waschen und in Würfel schneiden
- Radieschen waschen, Enden abschneiden und vierteln
- Cherry-Tomaten waschen und vierteln
- Alles in eine große Schüssel geben und mit allen Gewürzen kräftig nach eigenem Belieben würzen.
- Gut durchmischen und für ca. 1h in den Kühlschrank stellen

Falls Du Frühlingskarotten mit Kraut hast, kannst du das auch fein hacken und über den Salat streuen.

Nährwerte pro Portion:

circa 475 kcal, 5 g Eiweiß, 11 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 25 g Ballaststoffe