

Italienischer Karoffelsalat

(4 Portionen)



Zutaten:

800 g Pellkartoffeln
2 gehackte Zwiebeln
1 Salatgurke
1 Zucchini
4 Tomaten
4 TL Kapern

Zutaten für die Marinade:

200 ml heiße Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 EL Essig
1 Knoblauchzehe
2 TL Senf
Salz & Pfeffer
eventuell Süßstoff

Zubereitung:

- Die gegarten und etwas abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Die heiße Gemüsebrühe mit Essig und den Gewürzen kräftig abschmecken.
- Heiß über die Kartoffelscheiben gießen und durchschwenken.
- Restliches Gemüse würfeln
- Gemüse mit der Salatcreme unter den Karoffelsalat heben.
- Kurze Zeit ziehen lassen, anschließend abschmecken.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Pro Portion: 1 K, 1 F, G, 5 GK

Rezeptvariante:

Mit Fisch, Geflügel-Corned-Beef, magerem gewürfeltem Lachsschinken oder hartgekochten Eiern erhalten Sie eine komplette Hauptmahlzeit.

Zubereitungstipp:

Balsamico-Essig und italienische Kräuter lassen den Salat noch raffinierter werden.

Einkaufstipp:

Besonders geeignet sind festkochende Kartoffelsorten.