

Kartoffelsalat mit Gemüse

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Ziehzeit 2 Stunden

Man nehme für den Sud:

- Wasser
- Zwiebeln und Gewürzgurken, gewürfelt
- frischen Meerrettich
- etwas Senf
- Rapsöl (optional Leinsamenöl)
- Essig 5% und Zitronensaft 1:1
- Lorbeer, Piment, Sojasauce, Ingwer, gem. Kümmel, etwas Knoblauch, Curry oder Kurkuma
- Petersilienstengel (Rest bzw. Blätter feinhacken & am Schluss über Salat streuen)
- Salz und einige Tropfen Stevia

Man nehme für den Salat:

- Pellkartoffeln, geschnitten, noch warm
- Tomaten, Salatgurke, Radieschen
- restliche Petersilienblätter, gehackt
- Dill

Zubereitung:

- Sud ca. 15 min köcheln lassen und heiß über die Pellkartoffeln gießen - diese müssen bedeckt sein
- 2 h ziehen lassen, dabei saugen Kartoffeln den Sud auf
- in der Zwischenzeit Gemüse schneiden
- nach 2 h Ziehzeit die Kartoffeln mit Gemüse und Kräutern vermengen
- nochmals abschmecken ... genießen!

Tipp+Vorteile:

Die rohen Kartoffeln in kochendes Wasser zum Garen geben - erhält 30% mehr Vitamin C! Ersetzt man einen Drittel der Kartoffeln durch Topinambur kann man zusätzlich ca. 1 Drittel Kohlenhydrate sparen. Durch die Zugabe von reichlich Gemüse ist der Kartoffelsalat LOGI-sch und ein delikater Begleiter auf jeder Grillparty!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken