

Gurke-Radieschen-Kartoffelsalat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln ca. 25 Minuten im Salzwasser kochen. Anschließend kalt abspülen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
3. Gurke und Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Für das Dressing Schnittlauch und Dijon-Senf zur Mayonnaise geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
5. Kartoffelscheiben mit den Zwiebelwürfeln, Radieschen- und Gurkenscheiben in einer Schale anrichten. Mit dem Dressing begießen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 350 g Kartoffeln, festkochend
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 geh. TL Dijon-Senf
- 4 Radieschen
- 1/2 Gurke (ca. 275 g)
- 75 g Salatmayonnaise mit Joghurt, fettreduziert
- 40 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Schnittlauch, geschnitten
- Salz / Pfeffer



395
Kalorien



71 g
Kohlenhydrate



6 g
Fett



11 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout