

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Blauer Kartoffelsalat

1 kg blaue Kartoffeln
(Netto 770 g)

m. d. Schale kochen,
(ca. 30 Min.) abgiessen u.
pellen, abkühlen lassen u. dann
in Scheiben schneiden,
folgende Zutaten hinzufügen:

70 g Netto blaue Zwiebel,
gewürfelt od. halbe Ringe
170 g Netto gelbe Paprika
gewürfelt od. schmale, kurze Streifen
100 g Netto grüne Paprika
(eben so)

100 g Netto Essiggurke

alles mischen.
Marinade aus:

3 Ei naturtrüb. Apfelessig
3 Ei kaltgepr. Rapsöl
jod. Meers., Pfeffer schwarz
1/2 TI Apfeldicksaft
etwas frisch gepr. Zitronensaft

herstellen u. über den Salat
geben. Vorsichtig mischen.
Etwas durchziehen lassen.
Mit

Kapuzinerkresse-Blüten
Ei-Achteln

u.
garniert servieren.

Gesamt: 915,45 kcal : 4 = 229 kcal (ohne Ei-Achteln)

: 5 = 183 kcal

24,47 g Ballaststoffe : 4 = 6,12 g Ballaststoffe

: 5 = 4,89 g Ballaststoffe