



Kartoffelsalat mit Junggemüse



Vor-und zubereiten: ca. **40 Min.**

Portion/ 97 kcal, F 8 g, KH 35g, E 1g

Zutaten

Für 2 Pers.

500g	festkochende Kartoffeln
60g	Frühlingszwiebeln
100g	Radieschen
150g	Birnen

Sauce

2 EL	Essig
2 EL	Rapsöl
2 EL	Gemüsebouillon, flüssig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

40g	Kresse
2 EL	Baumnüsse, gehackt

Zubereitung

weich garen, etwas abkühlen lassen, dann schälen und in Scheiben schneiden
in Ringe schneiden
vierteln
in Spalten geschnitten

alles mischen
Kartoffeln, Zwiebeln, Radieschen und Birnen sorgfältig mit der Sauce mischen und anrichten.

über den Salat streuen

Tip: für eine Mahlzeit ergänzen mit einem hart gekochten Ei, einem Stück Käse oder einem mageren Stück Fleisch und einem Mischsalat.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch