

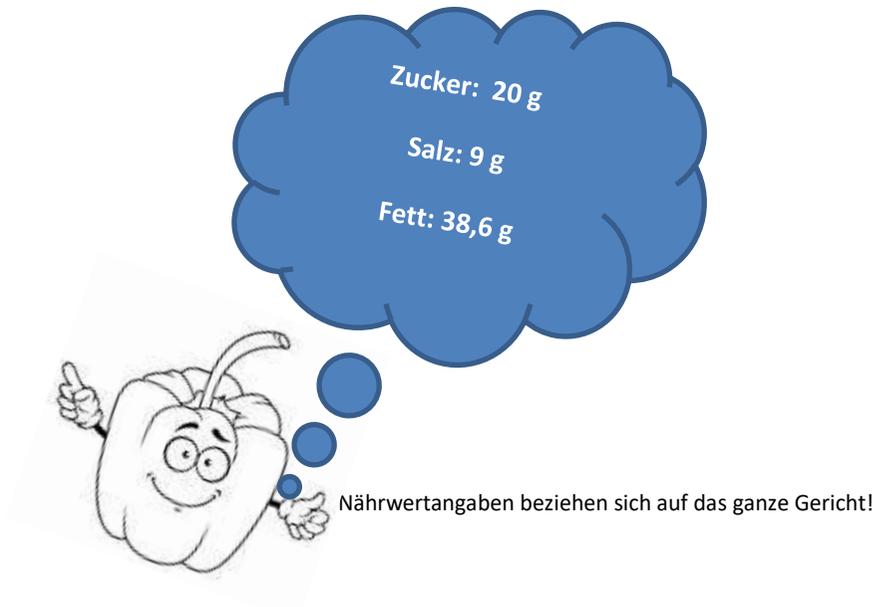
Kartoffelsalat

Dauer: 50 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze	Zusätzliches
	500 g Kartoffeln	9 g Salz	50 ml Gemüsebrühe
	1 Zwiebel	36 g Petersilie glatt	3 El Olivenöl
	1 Paprika	1 Msp. Muskat gerieben	
	1 Zucchini	2 Limetten	
	50 g Rukola	Pfeffer nach Geschmack	



Zucker: 20 g
Salz: 9 g
Fett: 38,6 g

Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Zucchini enthalten wenig Kalorien, viel Kalium und einen hohen Calcium-Gehalt. Calcium ist sehr wichtig für unsere Muskeln und Nerven, sowie für gesunde und starke Zähne & Knochen. **!!!**



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 30 min kochen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
2. Paprika und Zucchini waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Alles zusammen mit wenig Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen und zur Seite stellen.
3. Rukola und Petersilie waschen und klein schneiden.
4. Leicht abgekühlte Kartoffeln pellen und in dickere Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
5. Für das Dressing die Limette auspressen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rukola und Petersilie unterheben.
6. Nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.