

Farbenfroher Kartoffelsalat

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4 große Portionen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

900 g Kartoffeln	500 g (Soja-)Joghurt (Natur, ohne Geschmack)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	40 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
2 kleine rote Zwiebeln	2-3 EL Tahin (Sesammus)
2-3 Frühlingszwiebeln	2 EL Senf
1 Fenchel	4 EL Olivenöl
6 Radieschen	2-3 TL Salz
100 g Oliven	
8-10 g Dill, frisch	
10 g Schnittlauch, frisch	
1 Zitrone	



In diesem Salat stecken leckere Kartoffeln für viel Energie und ein cremiges Dressing aus Joghurt und Tahini für einen tollen Geschmack!



Zubereitung:

- 1.** Wasche das gesamte Gemüse gründlich und schrubbe die Kartoffeln sauber.
- 2.** Schäle die Kartoffeln (bei jungen Kartoffeln kann die Schale dranbleiben) und schneide sie in mundgerechte Stücke.
- 3.** Koche die Kartoffeln in Salzwasser, bis sie weich sind, und lass sie dann abtropfen und leicht abkühlen.
- 4.** Hacke den Knoblauch fein.
- 5.** Schneide die roten Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe.
- 6.** Schneide den Fenchel in dünne Streifen.
- 7.** Entferne das Blattgrün der Radieschen und schneide sie in Scheiben.
- 8.** Schneide die Oliven in Ringe.
- 9.** Hacke Dill und Schnittlauch fein.
- 10.** Röste die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne goldbraun.
- 11.** Reibe die Schale der Zitrone ab und presse den Saft aus.
- 12.** Mische in einer großen Schüssel: Sojajoghurt, Tahin (Sesampaste), Senf, Olivenöl, fein gehackten Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.
- 13.** Gib die warmen Kartoffeln in die Schüssel und vermische sie gut mit dem Dressing.
- 14.** Füge Oliven, rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Fenchel und Radieschen hinzu und mische den Salat gut durch.
- 15.** Streue Dill, Schnittlauch und die gerösteten Kerne darüber.
- 16.** Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 17.** Der Salat schmeckt warm oder kalt.