

Farbenfroher Kartoffelsalat

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4



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	100 g Oliven
2-3 Frühlingszwiebeln	2 EL Senf
1 Fenchel	4 EL Olivenöl
6 Radieschen	1 Zitrone
100 g Oliven	3-4 TL Salz
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 schuppe die Kartoffeln sauber.
2. Schäle die Kartoffeln. Bei sehr jungen Kartoffeln muss die Schale nicht entfernt werden.
3. Schneide die Kartoffeln, wenn sie groß sind, in kleine mundgerechte Stücke.
4. Koche die Kartoffeln in Salzwasser, bis sie weich sind.
5. Hacke den Knoblauch fein und stelle ihn in einer kleinen Schüssel beiseite.
6. Schneide die roten Zwiebel und Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe.
7. Entferne das Blattgrün der Radieschen und schneide sie in feine Scheiben.
8. Schneide den Fenchel in feine Scheiben oder Streifen.
9. Schneide die Oliven in feine Ringe und stelle sie in einer Schüssel beiseite.
10. Schneide die Kräuter klein und stelle sie auch in einer Schüssel beiseite.
11. Presse den Saft der Zitrone in einer Saftpresse aus.
12. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne so lange rösten, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben.
13. Mische in einer großen Schüssel Sojajoghurt, Tahini (Sesampaste), Senf, Olivenöl, den fein gehackten Knoblauch, die Zitronenschale und den Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut zusammen. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.
14. Lass die Kartoffeln abtropfen und leicht abkühlen.
15. Gib die warmen Kartoffeln in das Dressing und vermenge sie gut. Füge Oliven, die roten Zwiebelringe hinzu und vermische alles vorsichtig. Streue den Dill und Schnittlauch darüber und schmecke mit Meersalz und Pfeffer ab.
16. Der Salat schmeckt warm und kalt.