

FÜR 4
PERS.



APFEL-KARTOFFEL-SALAT

500 g Kartoffeln
(festkochend)

als Pellkartoffeln garen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

125 ml Gemüsebrühe

erhitzen und über die Kartoffeln gießen.

4 Äpfel (z. B. Jonagold)

waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

100 g Edamer

in dünne Streifen schneiden.

1 Bund Frühlingszwiebeln

putzen und in feine Ringe schneiden.

3 EL weißer Balsamico

und

½ TL Zucker

so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann

1 EL Senf

1 EL Majoranblättchen

Salz

Pfeffer

und

8 EL Öl

einrühren.

1 Knoblauchzehe

(optional)

schälen, durchpressen und in die Sauce geben. Die Kartoffeln mit den Äpfeln, Frühlingszwiebeln und Edamer vermischen. Die Sauce vorsichtig unterheben und vermengen. Mit

3 EL gerösteten

Sonnenblumenkernen und

½ Kästchen Kresse

dekoriere.

Nährwerte pro Portion: 769 kcal Energie; 63,3 g Kohlenhydrate; 48,3 g Fett; 15,1 g Eiweiß

Saisonale Partner

Dieser Salat stellt eine tolle Alternative zum klassischen Kartoffelsalat dar. Als fruchtige Ergänzung bringt der Apfel eine leckere Abwechslung auf den Tisch. Auch saisonal passen der Apfel und die Kartoffel gut zusammen. Beide sind zwar ganzjährig als Lagerware erhältlich, ihre Erntezeit erstreckt sich jedoch von Sommer bis Herbst.



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen