



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Kartoffelsalat – Geschmackvoll und fettarm

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 900 kcal

Zutaten

1.2 kg Kartoffeln

500 ml frische Rinderknochenbrühe oder Gemüsebrühe

70 g Zwiebelwürfel, möglichst fein geschnitten (auch Brunoise genannt)

2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas oder frisch

2 Teelöffel Dijon Senf

2 Esslöffel gutes Öl (nach Geschmack, ich habe halb Hanfsamen- und halb Olivenöl verwendet)

Apfelessig oder Weissweinessig

Salz, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblätter, Zucker

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen.

2. In einen passenden Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zusammen mit Salz, drei Lorbeerblättern und dem Deckel zum Kochen bringen.

3. Wenn die Kartoffeln anfangen, sprudelnd zu kochen, die Hitze auf ca. die Hälfte reduzieren und 25-35 Minuten weich kochen. Wer sich unsicher ist, einfach mit einem Messer hineinstecken oder eine Scheibe abschneiden und probieren.

4. Während die Kartoffeln kochen, kannst Du Dich um die Zwiebeln kümmern und die Brühe aufkochen.

5. Wenn die Kartoffeln fertig sind abschütten, heiß schälen, in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

6. Die Kartoffeln mit Senf, Meerrettich, Apfelessig, Salz, schwarzem Pfeffer und Zucker würzen und mit etwas mehr als der Hälfte der heißen Brühe begießen.

7. Kartoffeln vorsichtig mit zwei Suppenlöffeln zu einem Salat vermengen und je nach Bedarf nach und nach mehr heiße Brühe begeben. Die Kartoffeln werden die heiße Flüssigkeit

allmählich aufsaugen und durch die Bewegung wird eine Art Schleim- oder Gelbildung angeregt, die nachher ein schönes Mundgefühl ganz ohne Mayonnaise ergibt.

8. Die Kartoffeln 10-30 Minuten ruhen lassen. Jetzt das Öl begeben, den Salat nochmal mischen, fertig abschmecken und servieren.