



Juli

## Einfacher Kartoffelsalat

### Zutaten für 2 Portionen

300g Kartoffeln

1 Frühlingszwiebel oder  
rote Zwiebel

1,5 EL Apfelessig und  
1 EL Olivenöl

75 ml Gemüsebrühe

1 TL Senf

1 TL Agavendicksaft oder  
ein anderes Süßungsmittel

1 halbe Salatgurke oder  
wahlweise Essiggurken

1 Möhre

1 halber Apfel

1 halbes Bund Radieschen

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter nach Belieben

### Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Gemüsebrühe mit den Gewürzen, Öl, Senf und Agavendicksaft abschmecken.
3. Gurke, Radieschen, Möhren und Apfel putzen und klein schneiden oder raspeln.
4. Alles miteinander mischen und mind. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Mit frischen Kräutern z.B. Kresse, Schnittlauch und Petersilie garnieren.

**Guten Appetit!**

**Gut & Gesund:**  
Kartoffeln bestehen zu 80 % aus Wasser und liefern gerade mal 70 Kalorien auf 100 g. Durch einen hohen Ballaststoffgehalt sättigt die Kartoffel und enthält zudem jede Menge Eiweiß. Der hohe Anteil an Vitamin B ist für den Energiestoffwechsel unentbehrlich. Kartoffeln gelten somit als körperlicher und geistiger Wachmacher.