Kartoffel-Gemüse-Salat

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» 500g Blumenkohl
» 250g Bohnen (grün)
» 1 rote Paprika
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» 1/2 Bd. Petersilie
» 1/2 Bd. Basilikum
» 375g Joghurt (natur)
» 3 EL Salatmayonnaise
» Salz & Pfeffer
» einige Salatblatt/ -blätter

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20min kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Tiefgefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Nach ca. 5min den Blumenkohl zufügen. Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

2. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

3. Kräuter waschen und trockentupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie und Basilikum fein hacken. Joghurt mit Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter unterheben. Vorbereitete Salatzutaten mit der Soße vermengen und ca. 30min ziehen lassen.

4. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter waschen, trockentupfen und eine Schüssel damit auslegen. Kartoffelsalat darauf anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

Nährwerte: 210kcal/E10g/F7g/KH25g pro Portion

angelegt am: 12.06.2004 Rezept-Nr: 1098

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke