

NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS – REZEPT

BUNTER KARTOFFELSALAT AUS DEM GLAS

(CA. 10 PORTIONEN)

1,5 kg	fest kochende Kartoffeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
optional 300 g	Kichererbsen, gegart
6 EL	Rapsöl oder Olivenöl
6 EL	Obstessig oder weißer Balsamicoessig
1 ½ TL	mittelscharfer Senf
	Jodsalz und Pfeffer
½ Bund	Petersilie oder Dill, gehackt

So wird´s gemacht:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Gemüse mit Kichererbsen in eine Schüssel geben. Öl mit Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über das kleingeschnittene Gemüse und die Kichererbsen geben. Die Gemüse-Kichererbsen-Mischung mit den Kartoffeln vorsichtig vermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und einem Teil von Petersilie/Dill abschmecken und in Gläser füllen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Tipp:

- Gegarte Kichererbsen geben dem Salat einen besonderen Pfiff und liefern zusätzliches, pflanzliches Eiweiß.