

Feldsalat mit Kartoffeln und Apfel in Karottenvinaigrette



Zubereitung

Kartoffelsalat

Die Kartoffelwürfel mit Olivenöl leicht anbraten. Warm in einer Schüssel mit Joghurt, Apfel und Liebstöckel vermischen. Würzen und lauwarm halten.

Karottenvinaigrette

Karotten- und Zitronensaft mit Olivenöl verrühren. Vinaigrette abschmecken.

Feldsalat

Das Tomatenpüree mit Öl vermischen und abschmecken. Feldsalat mit der Tomatenvinaigrette vermischen.

Um den Kartoffelsalat etwas Karottenvinaigrette geben und Feldsalat darauf anrichten.

Tipp Je nach Jahreszeit können Sie auch andere Blattsalate verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 1 Stunde

Kartoffelsalat

300 g Pellkartoffeln (gekocht, geschält, gewürfelt),
1 EL Olivenöl,
100 ml Joghurt (3,5% Fett),
1 Apfel (geschält, fein gewürfelt),
3 Blatt Liebstöckel (fein gehackt),
Salz

Karottenvinaigrette

80 ml Karottensaft,
1/2 Zitrone,
3 EL Olivenöl,
Salz, evtl. etwas Zucker

Feldsalat

30 g Tomatenpüree (nur aus dem Tomatenfleisch),
100 g Feldsalat,
1 EL kaltg. Sonnenblumenöl,
Salz

Nährwerte pro Person

Energie	212 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	3 g
Fett	14 g