

REZEPT DES MONATS - JUNI



Foto: shutterstock.com | siamionaa pavel

Leichter Frühlings-Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Kartoffeln, neue
1	Zwiebel
1/2 Bund	Petersilie, glatte
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Kapern
100 g	Creme fraiche
1 Beet	Kresse
	Salz, Pfeffer, Zucker

- Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. kochen, bei Bedarf schälen und abkühlen lassen
- Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden
- Petersilie putzen und in feine Streifen schneiden
- Zitrone waschen, Schale abreiben und Zitrone auspressen
- Kapern grob hacken
- Kresse vom Beet schneiden und waschen, abtropfen lassen
- Zwiebel, Zitronenschale und -saft nach Geschmack, Petersilie, Creme fraiche und Kapern zu einem Dressing vermengen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und kurz ziehen lassen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden und vorsichtig mit der Kresse und dem Dressing vermengen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	210	3	8 g	5 g