

Knackiger Kartoffelsalat



DETOX

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- ½ Salatgurke
- 4-5 grüne Spargelstangen
- Saft ½ Zitrone
- Optional: Italienische Kräuter, Kräutersalz



Zubereitung Knackiger Kartoffelsalat:

1. Kartoffeln garen, schälen und in Würfel schneiden. Gemüse waschen / putzen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln (bis auf die Wurzeln und Enden) klein schneiden. Gurken in Scheiben oder Stücke schneiden. Radieschen von den Blättern befreien und in dünne Scheiben schneiden. Spargel in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Optional kannst du auch noch italienische Kräuter und/oder etwas Kräutersalz hinzugeben.

Tipp:

Solltest du saisonbedingt keinen frischen Spargel oder keine Radieschen bekommen, dann kannst du anstatt des Spargels grüne oder rote Paprika und anstatt der Radieschen eine andere Rettichart oder auch rote Zwiebeln verwenden.

Guten Appetit!

VEGAN

FETTFREI

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -