



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Kartoffelsalat mit Budwig Mayonnaise

Zutaten

- 2.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 0.5 Esslöffel Zitronensaft
- 0.5 Esslöffel mittelscharfer Senf
- 0.3 Bündel glatte Petersilie
- 0.5 Esslöffel Gewürzgurkenwasser
- 1 Halbe(s) Mini-Gurke(n)
- 3 Mittelgroße(s) eingelegte Gurke(n)
- 0.5 Esslöffel Apfelessig
- 2.5 Esslöffel frische Vollmilch
- 2.5 Esslöffel Magerquark
- 1 Prise(n) Kräutersalz
- 1 Mittelgroße(s) rote Zwiebel(n)
- 0.5 Bündel Frühlingszwiebeln

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 291 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in etwas Salzwasser garen oder dämpfen.
2. Anschließend abkühlen lassen und vorsichtig pellen.
3. Die Zwiebeln fein würfeln und zur Seite stellen.
4. Das Gemüse waschen und ebenfalls in kleine Würfel bzw. die Frühlingszwiebeln und Radieschen in feine Streifen schneiden.
5. Die Petersilie fein hacken.
6. Das Dr. Budwig Omega-3-Leinöl mit dem Quark und der Milch gut aufschlagen oder mit dem Mixer gut verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
7. Anschließend Senf, Zitronensaft/ Apfelessig, Gewürzgurkenfond und Kräutersalz zum abschmecken dazugeben.
8. Der Kartoffelsalat kann gerne beliebig mit anderen Zutaten erweitert oder verändert werden.