



Leichter Kartoffelsalat

Sommer, Sonne, Grillen! Unser leichter und leckerer Kartoffelsalat darf bei einem Grillabend als kalorienarme Alternative in diesem Sommer definitiv nicht fehlen!

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Gewürzgurken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Joghurt (0,1% Fett) (alternativ: vegan mgl.)
- 1 TL Öl
- 2 EL Apfelessig
- Salz & Pfeffer

1 Kartoffeln je nach Größe 15 bis 25 Minuten kochen (Garprobe*). Während die Kartoffeln kochen Gewürzgurken, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in Ringe schneiden.

*Garprobe: Mit einer Gabel in die Kartoffel stechen: Wenn sie vom Besteck rutscht, ist sie fertig. Am besten gleich große Kartoffeln kochen, damit sie zeitgleich fertig werden.

2 Kartoffeln abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken – so können sie leichter gepellt werden. Leicht abkühlen lassen, mit einem Messer pellen und in Viertel oder Achtel (je nach Größe) schneiden.

3 Für das Dressing Joghurt, Öl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Gewürzgurken, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch vermengen. Kartoffeln dazugeben und unterheben.

4 Kartoffelsalat mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Tipp: Mit einer frisch gehobelten Salatgurke schmeckt der Kartoffelsalat ebenfalls wunderbar knackig.

Guten Appetit!