

Kartoffelsalat mit Ruccola



ZUTATEN:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Ruccola
- 1/2 Salatgurke
- 4 EL Essig
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen Ruccola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gurke fein hobeln, Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen Raps-Kernöl mit Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Salat-Dressing zusammen mit den Ruccola-Blättern und den Gurkenscheiben vorsichtig unter die Kartoffelscheiben heben.

Pro Person:

249 kcal (1042 kJ), 4 g Eiweiß, 12 g Fett, 27 g Kohlenhydrate (2 BE)