



Kartoffelsalat ‚senfig‘

Ca. 2 kg festkochende Kartoffeln, ½ Bd Bundzwiebeln oder 1 Bd Schnittlauch, 1 Glas Senfgurken, 2 El Silberzwiebelchen, 2 Gläser Salatmayonnaise ohne Ei, 3 Tl Ganzkornsenf, 2 Tl Agavendicksaft, etwas Gurkenwasser, Paprika edelsüß, Kräutersalz & Pfeffer, Würzl

Die Kartoffeln waschen und mit ausreichend Wasser kochen bis sie gar sind (ca. 20 min). Währenddessen die Mayonnaise mit dem Senf, Agavendicksaft und etwas Gurkenwasser in einer großen Schüssel verrühren. Die Bundzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die feinen Zwiebelchen vorher halbieren. Die Senfgurken abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Silberzwiebelchen grob hacken und mit dem restlichen geschnittenen Gemüse in die Schüssel geben. Die Gewürze zugeben, gut vermischen und abschmecken. Das Dressing soll sehr würzig schmecken, da die Kartoffeln noch viel Geschmack aufnehmen. Sollte es zu sauer sein einfach etwas mehr Agavendicksaft zugeben. Die inzwischen garen Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, halbieren bzw. vierteln und in Streifen schneiden. Alles gut miteinander vermischen und mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen. (Zubereitungszeit ca. 60 min)

So zubereitet ist der Salat eifrei, milchfrei, glutenfrei und vegan. Selbstverständlich kann der Salat auch mit gewöhnlicher Mayonnaise zubereitet werden. Doch der Geschmacksunterschied ist vernachlässigbar und Ihre Cholesterinwerte werden es Ihnen danken.