

# Sommerlicher Kartoffelsalat

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kartoffeln, festkochend
3	Möhren
1 Stange	Lauch
2	Lauchzwiebeln
1	Apfel
3 EL	weißer Balsamicoessig
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
4 EL	Joghurt griechischer Art
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zucker

Zubereitungszeit: 45 Min

## Zubereitung:

- Kartoffeln kochen, abgießen, abkühlen lassen und pellen.
- Möhren waschen putzen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden.
- Lauch und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
- Aus Balsamicoessig, Zitronensaft, Öl, Joghurt Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.
- Die abgekühlten Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, in einer Schale mit dem restlichen Gemüse, den Apfelstücken und dem Joghurtdressing vermengen.

## Tipp:

Um Möhren länger frisch zu halten, sollte man das Möhrengrün entfernen. Anschließend kann man sie in ein feuchtes Tuch gewickelt kühl lagern oder in einen Eimer mit Sand verbuddeln. Sollten die Möhren doch etwas schlapp geworden sein, steckt man sie am besten über Nacht in ein Gefäß mit Wasser. Dann sind sie am nächsten Morgen wieder schön frisch und knackig.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 370 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
278 kcal	9,14 g	45,5 g	5,5 g	138 mg