

# Kartoffelsalat mit Sprossen

Kategorien: Salat, Kartoffel, Low Fat

Zutaten für: 1 Person

250	Gramm	Fest kochende Kartoffeln
1	klein.	Ei
250	ml	Gemüsebrühe; instant
1	Essl.	Kräuteressig
		Salz und Pfeffer, schwarz
2		Frühlingszwiebeln
6		Radieschen
1	Essl.	Sprossen (z.B. Alfala)
		Aus dem Glas
1	Teel.	Sonnenblumenkerne
3	Essl.	Joghurt (1,5 % Fett)
1	Teel.	Zitronensaft
1	Teel.	Mittelscharfer Senf

## Anleitung:

Die Kartoffeln 25 Minuten, das Ei 8 Minuten kochen. Beides schälen. Die Kartoffeln in Scheiben, das Ei in Viertel schneiden. Gemüsebrühe und Essig kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Das Ganze etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln in Ringe, Radieschen in kleine Würfel schneiden. Die Sprossen kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten.

Joghurt, Zitronensaft und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Sprossen unter die Sauce heben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten und mit den Eierteilchen und den Sonnenblumenkernen garnieren.

## Quelle:

Low Fat 30 Monika Brenz-Rickert,  
Falken Verlag, ISBN 3-8068-2377-4.  
Rezept erfasst mit\*RK\* 22.02.2013  
von Konrad Heizmann