

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE  
**SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

# Kartoffelsalat

MIT  
LINSENMAYONNAISE



# Kartoffelsalat

## MIT LINSENMAYONNAISE

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 530 kcal | Eiweiß 9,29 g  
Fett 30,6 g | Ballaststoffe 5,61 g | Kohlenhydrate 50,2 g

### ZUTATEN

#### Für die Mayonnaise

**200 g Gemüsebrühe**

*kräftig abgeschmeckt*

**65 g rotes Linsenmehl**, lässt sich mit geeignetem Küchengerät aus ganzen Linsen selbst herstellen

**80 g Gurkenwasser** von den Gewürzgurken, s. u.

**120 g Rapsöl**

**10 g Zucker**

**1 EL Apfelessig**

**10 g Senf**

**Jodsalt mit Fluorid**

**Weißer Pfeffer** aus der Mühle

#### Für den Kartoffelsalat

**800 g Kartoffelwürfel oder -scheiben**, gekocht

**160 g Gewürzgurken**

**160 g Äpfel**, gewürfelt

**160 g Zwiebeln**, gewürfelt

**16 g Schnittlauch**

### ZUBEREITUNG

#### Mayonnaise:

**1 | Gemüsebrühe** aufkochen, **Linsemehl** einrühren und leicht köcheln lassen.

**2 |** Diese Flüssigkeit mit den restlichen Zutaten (**Gurkenwasser, Rapsöl, Zucker, Apfelessig, Senf, Salz, Pfeffer**) sehr fein pürieren bis eine homogene Soße entstanden ist.

**Tip:** Mit Kräutern nach Belieben verfeinern.

#### Kartoffelsalat:

**3 | Kartoffeln** in einem extra Topf ca. 20 Min. weich garen. Die Schale bei Bedarf pellen und die gekochten Kartoffeln und die **Gewürzgurken** in Scheiben schneiden.

**4 | Äpfel** waschen, entkernen und würfeln. **Zwiebeln** würfeln und (frischen) **Schnittlauch** hacken.

**5 |** Alle Zutaten für den Kartoffelsalat mit der Linsenmayonnaise vermengen und für mind. 3 Stunden ziehen lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen