



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Winterlicher Kartoffelsalat mit Budwig Mayonnaise

Zutaten

1 Teelöffel mittelscharfer Senf

1 Stück(e) eingelegte Gurke

30 g Knollensellerie

0.5 Mittelgroße(s) Apfel

3 Prise(n) Kräutersalz

1 Esslöffel frische Vollmilch

1 Mittelgroße(s) rote Zwiebel(n)

3 Prise(n) Pfeffer

1 Esslöffel Petersilie

2 Mittelgroße(s) festkochende Kartoffeln

1 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig

1 Mittelgroße(s) Möhre

1 Esslöffel Magerquark

1 Handvoll Blattspinat

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 224 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in etwas Salzwasser garen oder dämpfen.
2. Anschließend abkühlen lassen und vorsichtig pellen.
3. Die Zwiebeln fein würfeln und zur Seite stellen.
4. Das Gemüse und den Apfel waschen und ebenfalls in kleine Würfel bzw. feine Streifen schneiden.
5. Die Petersilie fein hacken.
6. Dr. Budwig Omega-3-Leinöl mit Quark und Milch gut aufschlagen oder mit dem Mixer gut verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
7. Anschließend Senf, Zitronensaft/ Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer dazugeben und abschmecken.
8. Mit den Zutaten für den Kartoffelsalat vorsichtig mischen und die Petersilie darüber geben.