

Kartoffelsalat „kalorienreduziert“

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 45 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.80

Nährwert pro Rezept

269 Kcal, 3 g Fett, 50 g KH

Zutaten

- | | | | |
|-------|------------------------------------|----------|---|
| 250 g | <u>Kartoffeln</u> | 1 | in der Schale weich kochen
schälen und in 5 mm Scheiben schneiden |
| 1 dl | Gemüsebouillon (RL Gewürz) | 2 | zusammen aufkochen
die Kartoffeln übergiessen
45 Min. ziehen lassen |
| 20 g | <u>Zwiebeln, fein hacken</u> | | |
| 25 g | Essiggurken, fein hacken | 3 | zugeben
nach Belieben würzen |
| 1 cl | Gurkenwasser | | |
| 4 cl | Sonnenblumenöl | | |
| 1 cl | Essig | | |
| | Gartenkräuter, fein schneiden | | |
| | <u>French Dressing (RL Gewürz)</u> | | |