Kartoffelsalat mit Rucola

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

800 g kleine Kartoffeln 350 g Strauchbohnen 1 Zwiebel 200 g Party - Tomaten 4 EL Rapsöl 5 EL Zitronensaft 125 ml Gemüsebrühe 1 EL körniger Senf und Pfeffer 70 g Rucola

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und vierteln. Strauchbohnen mit Bohnenkraut in Salzwasser ca 10 min garen. Abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln. Party - Tomaten vierteln und alles mischen. Rapsöl, Zitronensaft, Gemüsebrühe und körniger Senf und Pfeffer mischen. Auf den Salat träufeln, und 30 min marinieren. Rucola waschen, trocken schleudern, unterheben.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden