

Crunchy Erdäpfel-Gurkensalat

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel: 1 kg
- Zwiebel: 0,5 Stück
- Salatgurke: 1 Stück
- Frühlingszwiebel: 2 Stück
- Frischer Schnittlauch: 2 EL
- Frischer Dill: 1 EL
- Apfelessig: 2 EL
- Bratkartoffelgewürz: 1 TL
- Olivenöl: 2 EL
- Naturjoghurt: 200 g
- Skyr oder Cottage Cheese: 1 EL
- Senf: 1 TL
- Zucker: 1 Prise(n)
- Salz: 1 Prise(n)
- Pfeffer: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erd-äpfel gründlich waschen und weichkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schnittlauch und Dill fein hacken und alles in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Apfelessig würzen. Die gekochten Erdäpfel abgießen und auf einem Backblech verteilen. Im Anschluss mit einem Glas flach drücken, mit Salz, Pfeffer und Bratkartoffelgewürz bestreuen und im Ofen für ca. 25 Minuten knusprig backen.

Olivenöl, Joghurt, Skyr und Senf zu den Gurken geben und gut vermischen. Die fertig gebackenen Erdäpfel mit in die Schüssel geben und verrühren.

TIPP

Der Salat lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten (z.B. Radieschen oder Paprikawürfel) oder auch einer fruchtigen Komponente (z.B. Apfelstücken) ergänzen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
295 kcal	7,3 g	2 g	45 g	8,7 g	8,3 g	4,81 g	0,87 g

Allergen(e):

G - Milch	M - Senf