

Kartoffelsalat mit Rucola

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kartoffeln
2 Eier
50 g Rucola
80 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
1 Pr. Zucker
½ Bund Radieschen

Die Kartoffeln gründlich abspülen und 20 Min. kochen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen. Rucola putzen und abspülen. Große Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte des Rucola mit Brühe, Öl, Essig und Senf pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die noch warmen Kartoffelscheiben mit dem Dressing mischen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Eier abschrecken, pellen, in sechs Stücke schneiden und die einzelnen Segmente halbieren. Die Radieschen putzen, abspülen und in Stifte schneiden. Zum Schluss die Radieschen, Eier und den restlichen Rucola unter den Kartoffelsalat heben.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/kartoffelsalat_mit_rucola_bei_reizdarm.html