

Leichter Kartoffelsalat mit Räuchertofu

Jeder kennt den klassischen Kartoffelsalat. Aber Kartoffelsalat geht auch anders. Meine VITALITÄT stellt Ihnen heute eine leichte Variante des Salatklassikers mit Räuchertofu vor. Probieren Sie das Rezept aus.

01.03.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:- 1 kg Kartoffeln

- 200 g Salatgurke
- 100 g Endiviensalat
- 200 g Räuchertofu
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 250 g Joghurt
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 TL Italienische Salatkräuter

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1573>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 1 EL weißer Balsamico-Essig

- Schnittlauchröllchen

So bereiten Sie den Leichten Kartoffelsalat mit Räuchertofu zu: Zu Beginn die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, gut abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Nachdem dies geschehen ist, die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. Nun den Endiviensalat kalt abrausen, abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend kümmern wir uns um den Räuchertofu. Diesen in kleine Würfel schneiden. Jetzt die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken sowie mit dem Senf unter den Joghurt heben. Die Masse kräftig würzen und mit Balsamico-Essig verfeinern. Abschließend noch das Dressing mit den übrigen Salatzutaten mischen, gut durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Pro Person: 341 kcal (1428 kJ), 16,4 g Eiweiß, 6,6 g Fett, 51,9 g Kohlenhydrate

Meine VITALITÄT wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!