

Löwenzahn-Kartoffelsalat

Die verschiedenen Komponenten bringen ein überaus delikates Geschmackserlebnis hervor und die frischen Löwenzahnblätter passen hervorragend zu Kartoffelsalat! Der besondere Salat schmeckt herrlich würzig, erfrischend und zart zugleich – ein Gaumenschmaus, nicht nur für Kräuter-Fans!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 3 – 4 Personen

1kg festkochende Kartoffeln
2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
5 Eier, wachsw weich gekocht
2 EL Kapern aus dem Glas
2 Frühlingszwiebeln
Auf Wunsch: einige Gänseblümchen-Blüten

Für das Dressing

250g Naturjoghurt griechischer Art (ggf. laktosefrei)
1,5 EL Honig oder ein anderes Süßungsmittel
1 EL mittelscharfer Senf
1/2 TL weißer Pfeffer
Salz

1. Die Kartoffeln weich kochen und abkühlen lassen. Je nach Geschmack können die Pellkartoffeln im Anschluss gerne mit Schale verarbeitet werden.

2. Die Kartoffeln in mundgereichte Stücke schneiden und auf einer großen Platte verteilen.
3. Löwenzahnblätter gründlich waschen und fein schneiden. Auf den Kartoffelstücken verteilen.
4. Die Eier schälen, halbieren und dem Löwenzahn verteilen.
5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit den Kapern auf der Platte verteilen.
6. Aus allen Zutaten für das Dressing eine homogene Masse herstellen und esslöffelweise auf dem Salat verteilen. Sofort servieren.

Tipp: Der Löwenzahn-Kartoffelsalat schmeckt pur köstlich, aber auch als Beilage zu Fisch und kurzgebratenem Fleisch delikat.

Milchfrei – Tipp: Naturjoghurt durch eine Joghurtalternative auf Soja- oder Mandelbasis einsetzen.







rezepte-glutenfrei.de