



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

KARTOFFELSALAT MIT EI UND DILL

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten im Wasser kochen. Anschließend kalt abspülen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln.
3. Die Eier pellen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Zwiebeln 3 Minuten in der Gemüsebrühe andünsten. Dann den Senf, Frischkäse, Joghurt und Honig dazu geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
5. Die Kartoffelscheiben und Eier in eine Schale geben und mit dem Dressing begießen.
6. Den Kartoffelsalat mindestens 60 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren mit etwas Dill garnieren.

ZUTATEN

200 g Kartoffeln
2 Eier, hartgekocht
0,5 Zwiebel
1 TL Senf, mittelscharf
50 g Joghurt, 3,5 % Fett
50 g Frischkäse, 5 % Fett
1 TL Honig
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Dill, gehackt
Salz
Pfeffer



478
Kalorien



46 g
Kohlenhydrate



28 g
Eiweiß



18 g
Fett



5 g
Ballaststoffe