



Lauwarmer Kartoffel-Federkohl-Salat

🕒 40 Min. 🥕 vegi 🍷 schlank



- 1.** 1 kg **Raclette-Kartoffeln** Kartoffeln im siedenden
Salzwasser, siedend Salzwasser ca. 20 Min. kochen,
abtropfen, halbieren.
- 2.** 4 EL **Senf** Senf, Essig und Öl ver-
6 EL **Essig** rühren, würzen. Zwiebel und
6 EL **Öl** Knoblauch schälen, grob
½ TL **Salz** hacken. Federkohl in Streifen
wenig Pfeffer schneiden. Öl in einer wei-
1 **Zwiebel** ten beschichteten Bratpfanne
1 **Knoblauchzehe** warm werden lassen. Zwie-
300 g Federkohl bel, Knoblauch und Federkohl
oder Palmkohl begeben, Bouillon dazugies-
1 EL **Öl** sen, ca. 10 Min. dämpfen. Mit
1 dl **Bouillon** den Kartoffeln unter die Sa-
latsauce mischen.
- 3.** 4 **frische Eier** Eier im siedenden Wasser ca.
Wasser, siedend 8 Min. kochen, kalt abspülen,
schälen, halbieren, auf dem Sa-
lat anrichten.

Portion (¼): 475 kcal, F 28 g, Kh 36 g, E 15 g