

Deftiger Kartoffelsalat

800 g Kartoffeln
2 Paar Wiener Würstchen
2 Dillgurken
200 g saure Sahne
2 EL Mayonnaise
150 g geriebenen Emmentaler
5 EL Brottrunk
2 feingeriebene Zwiebel
1/2 Bd. feingewiegter Schnittlauch
2 EL Enzym-Ferment Getreide
Salz, Pfeffer
etwas Zucker
1 Msp. Senf

Kartoffeln schälen, weichgaren und in Scheiben schneiden. Würstchen in Scheiben, Dillgurken in feine Würfel schneiden. Saure Sahne mit Mayonnaise, Emmentaler und Brottrunk verrühren. Zwiebeln und den Großteil des Schnittlauchs unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Fermentgetreide abschmecken und mit den Kartoffelscheiben vermengen.

560 kcal (2344 kJ)
22,7 g Eiweiß
34,7 g Fett
38,0 g Kohlenhydrate (3,2 BE)