

Kartoffel-Salat und Mayo



Kartoffelsalat

Für den Kartoffelsalat **1 kg Kartoffel** (speckig, die haben weniger Stärke und lassen sich nach dem Kochen besser in dünne Scheiben schneiden) waschen und mit der Schale im Druckkochtopf für ca 10-15 Minuten kochen. Im herkömmlichen Topf brauchen sie ca 30-40 Minuten). Nach dem Kochen noch heiß schälen, weil sich so die Schale am besten entfernen lässt, etwas auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

1 Zwiebel schälen und schneiden

1/4 l verzehrfertiger (Apfel)-**Essig** mit

1 TL Zucker und ca

1 TL Salz und etwas

Pfeffer vermischen und vorsichtig unter die geschnittenen Kartoffeln mischen. Auskühlen und durchziehen lassen und dann als Hauptgericht (mit gebratenem Tofu) oder Beilage genießen.

Köstlich schmeckt der Salat mit

Mayonaise



Mayonaise

1/8 l **Sojamilch**

1TL **Senf**

1 TL **Zucker**, (Agavensirup oder Dattelsüße)

Salz

Pfeffer gut vermischen und dann während des Mixens TRÖPFCHENWEISE ca 1/8 – 1/4 l Rapsöl (kaltgepresst) hinzufügen.

Es soll nach und nach eine Emulsion entstehen, die im Kühlschrank noch ein wenig nachdickt. Zuletzt

1-2 TL **Zitronensaft** untermischen.

Die Mayo passt sehr gut zum Kartoffelsalat, ist aber auch ein toller „Brotaufstrich“ für den schnellen Hunger zwischendurch. Natürlich kann man sie auch mit frischen Kräutern verfeinern.

Share this: