

# 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.