

Grünes für den Grün-Donnerstag!

Frühlingskräuter-Kartoffelsalat-Bowl

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: ca. 25 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Gekochte Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel Schälen, fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Radieschen putzen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben.
- Für das Dressing Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl, Zucker und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Kartoffelsalat geben und alles gut mit einander vermengen.
- Für den Frühlingskräuter-Quark die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Quark vermengen, 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffelsalat auf 2 Bowls verteilen und Kräuterquark dazugeben. Hartgekochte Eier pellen, halbieren und auf die Bowls geben. Zum Schluss Kresse und Sprossen über den Kartoffelsalat streuen und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 450 g festkochende Kartoffeln (am Vortag gekocht)
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Schnittlauch
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 TL süßer Senf
- Meersalz und Pfeffer
- ½ Bund Bärlauch
- ½ Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- 250 g Speisequark (10% Fett)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 hartgekochte Eier
- Kresse / Sango-Rettich-Kresse
- Alfalfa, Rettich-, Linsen- und / oder Mungbohnen-Sprossen