

Veganer Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Babykartoffeln
100 g Erbsen
1 Avocado
1 1/2 Teelöffel Reisessig
1/2 Teelöffel Senf
1/2 Teelöffel Salz
4 Teelöffel Olivenöl
30 g Bärlauch
1 kleine grüne Chilischote
1 kleine rote Chilischote

Besonderes Zubehör
Food Processor

Kartoffelsalat ist ein Klassiker der deutschen Küche. Allerdings ist die altbewährte Variante mit Mayonnaise überhaupt nicht mein Fall. Ich mag es lieber leichter, frischer, gesünder. Dieser Salat kommt daher ganz ohne tierische Inhaltsstoffe aus und ist schnell gemacht. Damit überraschst du nicht nur deine veganen Freunde, sondern auch dich selbst.

Babykartoffeln tummeln sich neben knackigen Erbsen in der Salatschüssel. Frischer Bärlauch und scharfe Chili

verleihen dem Salat die nötige Würze! Das i-Tüpfelchen ist die Avocado-Mayonnaise, die den Salat wunderbar cremig macht!

Übrigens: Der Salat macht sich hervorragend als Beilage zum Grillabend mit deinen Freunden. Auch neben einem saftigen Steak ist er ein Hit!

- 1 -

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen hinzugeben. Abgießen und kalt abschrecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

- 2 -

Grüne Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen und Stiele abschneiden. Blätter in feine Streifen schneiden. Beides in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

- 3 -

Avocado entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Reisessig, Senf und Salz in einem Food Processor zerkleinern. Olivenöl hinzufügen und mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

- 4 -

Kartoffelscheiben, Bärlauch und Chili mit Avocado-Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Rote Chilischote entkernen, in feine Ringe schneiden und über den Kartoffelsalat streuen.