

Salatdressing aus Kartoffeln und Avocado

Zutaten für 1 Glas = 350 ml

Für das Dressing

- 150 g Kartoffeln (ca. 3 Stk.), mehligkochend - waschen
- 100 g Feldsalat - putzen, waschen und gut abtropfen lassen
- ½ Avocado - schälen, vom Stein lösen und in Stücke schneiden
- 1 Schalotte - schälen und fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 75 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Apfelessig, naturtrüb
- 1 TL Oreganoblätter, frisch oder getrocknet
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Salatdressing die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. weichkochen, noch heiss schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Die Kartoffelmasse zusammen mit der Avocado, Brühe, Essig und dem Öl in einem Mixer zu einem feinen Dressing pürieren.

Das Dressing in eine Salatschüssel füllen und die Schalotten dazugeben. Nochmals gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und das Dressing grosszügig darüber verteilen.

Tipp: Hierzu passen gebratene Tofuwürfel, gebratene Pilze oder geröstete Vollkornbrotwürfel ausgezeichnet.

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 558 kcal, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 45 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kartoffel-dressing.html>