



Kartoffelsalat mit Mandarinen und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 381 kcal/1598 kJ
Eiweiß: 8,9 g Fett: 20,1 g
Kohlenhydrate: 39

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Mandarinen abtropfen lassen. Sellerie putzen, abspülen und fein schneiden. Frisée waschen, klein zupfen und trockenschleudern.
3. Joghurt mit Salatmayonnaise, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln damit mischen und die übrigen vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Cranberries unterheben. Den Salat mit Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

750 g Salatkartoffeln, festkochend
Salz
75 g kalifornische Walnüsse
¹/₂ Dose Mandarinen (85 g EW)
4 Stiele Staudensellerie
200 g Friséesalat
150 g Joghurt
2 EL Salatmayonnaise
abgeriebene Schale und Saft von
einer Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g getrocknete Cranberries