



Japanischer Walnuss-Kartoffelsalat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ
Eiweiß: 8 g Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 22 g

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen und zerdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Noriblätter in kurze Streifen schneiden.
2. Walnüsse grob hacken, anschließend in einer trockenen Pfanne 2-3 Minuten rösten. Miso, Mirin und Zucker zufügen und die Nüsse unter Rühren kurz dünsten.
3. Alle vorbereitete Zutaten mit Mayonnaise vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Portionsschalen verteilen, nach Belieben mit Brokkolisprossen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

400 g kleine Kartoffeln
¼ Zwiebel
½ Salatgurke
2 Noriblätter
125 g kalifornische Walnüsse
1 ½ EL Miso
2 TL Mirin
1 TL Zucker
4 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer