

Gesund genießen

Curry-Erdäpfelsalat mit Radieschen und Gurke

Frühlingsgericht: Der Frühling steht in der Küche für frische, leichte Gerichte. In unserem Rezept der Woche trifft der Erdäpfel auf knackige Radieschen und Gurke, verfeinert mit einem Joghurt-Curry-Dressing. Radieschen und Gurken liefern nicht nur viel Wasser, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern fördern auch unsere Verdauung.



Zutaten (4 Portionen)

- 500 g festkochende Erdäpfel
 - 1 Bund Radieschen
 - 1 kleine Salatgurke
- 3 EL Naturjoghurt
 - 1 TL Currypulver
 - 1 TL Senf
 - 1 EL Apfelessig
 - Salz, Pfeffer
- frischer Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Erdäpfel mit Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Radieschen und Gurke in feine Scheiben schneiden.
3. Joghurt, Currypulver, Senf und Apfelessig zu einem Dressing verrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Erdäpfel, Radieschen und Gurke vorsichtig unter das Dressing mischen.
5. Mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen und leicht ziehen lassen (10 bis 15 Minuten).