

Rezept des Monats

März 2025

Erdäpfel-Vogerlsalat mit Käferbohnen und Kürbiskernen

Zutaten (4 Portionen):

- 600 g festkochende Erdäpfel
- 150 g Vogerlsalat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Käferbohnen (aus der Dose/Glas)
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Zucker
- 4 EL Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- **Optional:** 100 g Feta oder 2 gekochte Eier



So wird's gemacht:

Erdäpfel mit Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Senf, Honig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl eine Marinade anrühren. Zwiebel fein würfeln, Käferbohnen abtropfen lassen, Vogerlsalat waschen und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die warmen Erdäpfel mit der Marinade vermengen und kurz ziehen lassen. Dann Zwiebeln, Käferbohnen und Vogerlsalat vorsichtig unterheben. Mit Kürbiskernen bestreuen und optional mit Feta oder Eiern servieren.

Lauwarm genießen!

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil