

Rezept

Kartoffelsalat mit grünem Spargel

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit grünem Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

300 g festkochende Kartoffeln	Salz
400 g grüner Spargel	1 EL Schmand
4 EL Joghurt (1,5 % Fett)	2 EL Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf	Pfeffer
½ Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 3 g F, 6 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Für das Dressing Schmand, Joghurt, Essig und Senf mit 4 EL Wasser in einer Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte unter das Dressing rühren.
4. Die Kartoffeln und den Spargel mit dem Dressing mischen und den Salat mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.