

## Rezept

# Kartoffelsalat mit grünem Spargel

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit grünem Spargel, am 26.04.2024

## Zutaten

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