



Kartoffel-Avocado-Salat mit vegetarischen Würstchen

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und ca. 25 Minuten in Salzwasser garen. Danach abgießen, abschrecken und halbieren. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
2. Für die Vinaigrette 4 Esslöffel Zitronensaft und Essig verrühren. Öl darunter schlagen. Mit etwas Zucker, Salz und Zitronen-Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit der Vinaigrette vermengen und ziehen lassen.
3. Inzwischen Würstchen bei schwacher Hitze erwärmen. Avocado halbieren, vom Kern lösen und schälen bzw. das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Avocadohälften in Scheiben schneiden. Ziegenkäse-Taler grob zerbröckeln und gemeinsam mit den Avocadoscheiben unter die Kartoffeln heben. Salat nochmals abschmecken. Mit Kresse bestreuen. Kartoffelsalat und Würstchen anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2-3 EL Weißwein-Essig
- 4-5 EL Olivenöl
- Zucker
- Zitronen-Pfeffer
- 1 Packung Vegetarische Mühlen Würstchen
- 1 reife Avocado
- 150 g Ziegenfrischkäse-Taler
- 2 Beete Kresse (z. B. unterschiedliche Sorten)

Nährwerte pro Portion

2.198 kJ (525 kcal)

14 g Eiweiß

33 g Fett

43 g Kohlenhydrate