

**Kartoffelsalat mit Endiviensalat**  
 (für 4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln (möglichst festkochend)
- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Weinessig
- 8 EL Sonnenblumenöl
- roter Pfeffer
- 1 Flasche Dinkula
- Mineralwasser

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Endiviensalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine große Salatschüssel geben, mit Weinessig und Sonnenblumenöl verrühren. Die Kartoffeln zugeben, das Salatdressing unterheben und 20 Minuten durchziehen lassen. Endivienstreifen und Zwiebelringe unterheben und mit grob geschrotetem roten Pfeffer bestreut servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person: 370 kcal (1549 kJ), 6,1 g Eiweiß, 20,6 g Fett, 38,8 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR

