Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

04.05.2026

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln

Ein aromatischer Kartoffelsalat mit frischen Frühlingszwiebeln und einem feinen Essig-Öl-Dressing. Perfekt für den Alltag – leicht, ausgewogen und gut geeignet für eine diabetesfreundliche Ernährung.



Und so gelingt‘s …

- Kartoffeln gut waschen und in Wasser (mit etwas Salz) kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln (die ganze Zwiebel mit Grün) putzen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Kräuter mit Essig, Öl und Senf vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 4 Stk Frühlingszwiebeln
- 3 EL Balsamicoessig (weiß)
- 4 EL Olivenöl
- nach Belieben Salz und Pfeffer
- nach Belieben Senf
- nach Belieben Kräuter nach Wahl

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?