

## DAS REZEPT

---

### Kartoffelsalat mit Kresse und Roter Beete



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Dieses Rezept ist eine fettarme Variante des klassischen Kartoffelsalates. Eine besondere Note bekommt er durch die Zugabe von Roter Beete. Das vitamin- und mineralstoffreiche Wintergemüse hat einen leicht erdigen Geschmack und kann als Frischgemüse, vorgekocht in Folie eingeschweißt oder als Sauerkonserve eingekauft werden. Typisch ist der rote Farbstoff Betanin, der das Immunsystem stärkt und als Krebschutz gilt. Außerdem wird an den Kartoffelsalat Kresse gegeben. Das Gewürzkraut liefert neben Vitaminen und Mineralstoffen scharf schmeckende Senföle. Diese gelten als natürliches Antibiotikum und wirken insbesondere bei Harnwegsinfekten.

Kresse ist ganzjährig in der Gemüseabteilung erhältlich oder kann problemlos aus Samen in einem Tontopf an einem hellen, warmen Ort gezogen werden.

#### Winterlicher Kartoffelsalat für vier Personen

##### Zutaten:

350 g festkochende Kartoffeln  
250 g säuerlicher Apfel  
250 g Rote Beete (Glas)  
150 g Gewürzgurken  
1 Zwiebel  
100 g fettarmer Joghurt  
50 g leichte Salatcreme  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
1 Kästchen Kresse

##### Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen und abkühlen lassen. Dann schälen und in mittelfeine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Rote Beete, Gewürzgurken und Zwiebeln ebenfalls fein würfeln. Joghurt, Salatcreme, Senf, Essig und die Gewürze zu einer Soße verrühren. Die Soße mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Kresse mit einer Schere abschneiden und unter den Salat rühren.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!