

Falscher Kartoffelsalat mit Mayonnaise ohne Öl | low-carb | fettfrei

Der falsche Kartoffelsalat mit Kohlrabi ist herrlich frisch. Dazu gibt es eine Mayonnaise ohne Öl. Das Gericht ist kalorienarm, macht satt und ist low-carb. Genuss ohne Reue. Die Menge ergibt 4 - 6 Portionen, ja nachdem was man noch dazu isst.



DIESES REZEPT IST

[Fructosearm](#) / [Glutenfrei](#) / [Hefefrei](#) / [Laktosefrei](#) / [Low-Carb](#) / [Nussfrei](#) / [Sojafrei](#) / [Sorbitfrei](#) / [Vegetarisch](#)



Bewerte jetzt mein Rezept!

[Rezept als PDF-Datei herunterladen](#)



VORBEREITUNGSZEIT

15 Min.



ZUBEREITUNGSZEIT

8 Min.



ARBEITSZEIT

1 Std. 23 Min.



SCHWIERIGKEIT

[einfach](#)



PORTIONEN

4 Portionen

ZUTATEN

Zutaten für den Salat:

1.3 Kilo	Kohlrabi
0.5 TL	Kurkuma (optional)
1 Stange	Frühlingszwiebel (optional)
300 g	Gemüsepaprika
150 g	fettarmen Katenschinken fein gewürfelt (optional)
200 g	Cornichons (zuckerfreie Sorte)
100 ml	Gurkensud
2 Pr.	Salz
2 Pr.	Pfeffer

Zutaten für die Mayonnaise ohne Öl:

1 Stück	Ei Gr. M oder L
1 TL	Essig für das Wasser
200 g	Magerquark (laktosefrei)
1 EL	Senf (ohne Zucker)
1 Pr.	Pfeffer
2 Pr.	Salz
1 EL EL	Weißweinessig (oder Zitronensaft)

TAUSCH-ZUTATEN

ANLEITUNG

Zubereitung Mayonnaise ohne Öl

1. Das Ei für 7 Minuten in Essigwasser pochieren und abkühlen lassen und danach in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten miteinander gut pürieren, abschmecken, fertig! Die geht echt easy ;).

Zubereitung falscher Kartoffelsalat

1. Kohlrabi schälen und nach Wunsch in Scheiben (am besten halbiert) oder Würfel schneiden.
2. Kohlrabi in Salzwasser bissfest garen. Das dauert 6 - 8 Minuten. Wer mag, kann dem Wasser Kurkuma zugeben, dann werden die Kohlrabi beim Kochen gelb und sehen Kartoffeln noch ähnlicher. Kohlrabi nach dem Garen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken damit sie nicht nachgaren. Anschließend abkühlen lassen.
3. Wer Katenschinken nimmt, röstet ihn trocken in der Pfanne an.
4. Cornichons in feine Scheiben schneiden, Paprika in kleine Würfelchen und die Frühlingszwiebeln hacken.
5. Alle Zutaten mischen. Gurkensud und die Mayonnaise dazu geben. Für mindestens eine Stunde ziehen lassen, abschmecken und genießen.

Hast du dieses Rezept ausprobiert? Lass es deine Freunde auf Instagram wissen!

Erwähne [@kochtrotz](https://www.instagram.com/kochtrotz) oder benutze den Hashtag [#kochtrotz](https://www.instagram.com/kochtrotz) durch klicken.