



Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Cocktildressing



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Karotten	2 St.
Salz	
Gewürzgurken	6 St.
Lauch	1 St.
Sonnenblumenkerne	60 g
Öl	2 EL
Zucker	
Wiener Würstchen	8 St.
Orangen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	2 EL
Ketchup	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Kartoffeln waschen und schälen. Dabei die größeren Kartoffeln halbieren, sodass alle Kartoffeln ungefähr die gleiche Größe haben (so garen sie gleichmäßiger). Karotten schälen, Enden entfernen und dritteln.
2. In einem Topf die Kartoffeln und Karotten mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 18 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und zum Auskühlen ausgebreitet beiseitestellen.
3. Essiggurken abtropfen und fein würfeln. Vom Porree die Wurzeln entfernen, längs halbieren, quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in einem Sieb gut abwaschen. In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldgelb rösten und auf einem Teller beiseitestellen.
4. In der gleichen Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den Porree ca. 2 Min. anbraten. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 6 Min. garen. In einem weiteren Topf ca. 1 l Wasser aufkochen, Wiener Würstchen dazugeben und Topf vom Herd nehmen.
5. Orange halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Mayonnaise, Ketchup und 3 EL Orangensaft vermischen. Kartoffeln und Karotten in ca. 0,5 cm feine Scheiben schneiden und zum Cocktildressing geben. Porree in das Sieb abgießen und

mit der Essiggurke in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Wiener Würstchen dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	814 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	45 g