

Basischer Kartoffelsalat mit cremiger Mandelmayonnaise

Basischer Kartoffelsalat mit cremiger Mandelmayonnaise

Basisches Rezept/Basenfastein Rezept



Zutaten für 6 Portionen

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4-6 Gewürzgurken (je nach Größe)
- 120 g blanchierte Mandeln*
- 200-250 ml Wasser
- 2-3 TL basischer Senf
- 30 ml Leinöl*
- 2 TL Natursalz*

- 1 TL [schwarzer Pfeffer](#)*
- 1 gestr. TL [Muskat gemahlen](#)*
- frischer Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. Anschließend abgießen und vollständig auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Gewürzgurken klein schneiden.
- Die [Mandeln](#)* in einem [Hochleistungsmixer](#)* fein mahlen. Danach das Wasser dazugeben und alles cremig mixen.
- Nun [Senf](#), [Leinöl](#)*, sowie [Natursalz](#)*, [Pfeffer](#)* und [Muskat](#)* hinzufügen und nochmals gut durchmischen.
- Die Soße in eine große Schale geben und mit den Zwiebeln und Gewürzgurken vermengen.
- Die ausgekühlten Kartoffeln pellen, klein schneiden und vorsichtig unterheben.
- Den Kartoffelsalat vor dem Servieren mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Solche basischen Rezepte sind eine tolle Unterstützung beim **Basenfasten** und lassen sich wunderbar in den Alltag einbauen. Mein [Basenfasten- und Entschlackungs-Gesamtpaket](#) zeigt dir, wie du das Schritt für Schritt umsetzen kannst.

*= Werbung

Tipp für deinen Alltag

Wenn du öfter einfache und schnelle Rezepte suchst, findest du in meiner [Feierabendküche](#) 50 basische Gerichte, die alle in unter 30 Minuten fertig sind.

Sabine Voshage - Die Basenexpertin

Website sabinevoshage.com

[Mein Foodblog](#)

[Basische Rezepte - Richtig lecker](#)