

Low Carb Kohlrabisalat



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für ein große Schüssel:

- 4 Kohlrabi
- 4 Gewürzgurken
- 1 Apfel
- 1 Tasse Erbsen
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 4 EL Gurkenwasser
- 100 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 TL Currypulver

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Kohlrabisalat low carb selber machen - so gehts:

1. Zuerst schälst du die Kohlrabi und schneidest sie in kleine Würfel. Koche sie in Salzwasser bis sie noch bissfest sind. Das dauert etwa 10 Minuten. Gieße deinen Kohlrabi dann ab und lass ihn auskühlen.
2. Währenddessen kochst du die Eier hart, schreckst sie ab und pellst sie.

3. Schäle den Apfel und schneide ihn in Würfel. Auch die Zwiebel wird geschält und sehr fein gewürfelt. Ebenso würfelst du die Gewürzgurken fein.
4. Mische den Kohlrabi mit den Apfel-, Zwiebel und Gurkenwürfeln. Gib die Erbsen hinzu.
5. Verrühre in einer kleinen Schüssel das Gurkenwasser mit der Mayonnaise, dem Senf und dem Currypulver und rühre es unter den Kohlrabisalat.
6. Schneide die hartgekochten Eier in Würfel (ein Eierschneider einmal in jede Richtung angesetzt ist eine gute Hilfe) und hebe sie unter deinen falschen Kartoffelsalat.
7. Schmecke ihn am Ende mit Salz und Pfeffer ab und lass ihn vor dem Servieren noch mindestens 30 Minuten durchziehen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

