

# Kartoffel-Linsen-Salat



## Zutaten

Kartoffeln

Belugalinsen

Cherrytomaten

Gurke

Ruccola

Frühlingszwiebeln

glatte Petersilie

Rapsöl

Kräuteressig

Zitronensaft

Senf

1 Portion

250 g

40 g

50 g

50 g

20 g

1/2

1/8 Bund

2 EL

1 EL

1/4 TL

1/2 TL

2 Portionen

500 g

80 g

100 g

100 g

40 g

1

1/4 Bund

4 EL

2 EL

1/2 TL

1 TL

## Zum Würzen



Pfeffer



Kräuter  
salz

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien

527 kcal

Kohlenhydrate

64,2 g

Eiweiß

16,3 g

Fett

21,2 g

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und 20–25 Min. in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen.
2. Die Linsen abwaschen, in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und bissfest garen. Anschließend ebenfalls abkühlen lassen.
3. Die Cherrytomaten vierteln, die Gurke würfeln, Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden, die Petersilie hacken.
4. Aus Senf, Essig, Zitronensaft und Rapsöl ein Dressing anrühren. Alle Zutaten und das Dressing locker vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
5. Den Salat mind. 30 Minuten, besser über Nacht, durchziehen lassen und anschließend je nach Geschmack nochmals nachwürzen. Ggf. noch etwas Öl hinzugeben.