

Linsensalat



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 274 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------------|
| 80 g | Linsen (grüne oder schwarze) |
| 100 g | Kartoffeln |
| 100 g | Karotten |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 TL | Senf |
| 2 EL | Balsamico-Essig |
| 2 EL | Rapsöl |
| Je 1 Prise | Jodsalz, Pfeffer |

Zubereitung

- Linsen nach Anweisung in Wasser kochen. Abgießen, kalt abspülen.
- Kartoffeln waschen, in Wasser kochen. Kartoffeln schälen, abkühlen. In Scheiben schneiden und zu den Linsen geben.
- Karotten waschen, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zu den Linsen und Kartoffeln geben.
- Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing zum Salat geben, mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Nachwürzen.

TIPP: Anstelle der Linsen eignen sich auch Kidneybohnen oder Kichererbsen aus der Dose. Sie können direkt verarbeitet werden.