

Kartoffel-Linsen-Salat



Zutaten für 4 Portionen

600 g festkochende Kartoffeln
1 Dose braune Linsen (gekocht, Abtropfgewicht 240 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Apfel
1 Paprika (rot)
2 EL Apfelessig
1 EL Agavensirup
Pfeffer
1 EL mittelscharfer Senf
30 g Mayonnaise
30 Joghurt natur 3,5 % Fett
30 g Kürbiskerne
nach Belieben: 100 g Feta oder anderen Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)

Zubereitung

1. Kartoffel waschen und in Salzwasser 20-25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und pellen.
2. Inzwischen die Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, mit der Schalen vierteln entkernen und in Stückchen schneiden. Paprika waschen und ebenso in kleine Würfel schneiden.
3. Für das Dressing Apfelessig, Agavensirup, Salz, Pfeffer, Senf, Mayonnaise und Joghurt mischen.
4. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit den Linsen, Frühlingszwiebeln, Paprika und Apfel mischen. Nach Belieben gewürfelten Schafskäse oder anderen gewürfelten Käse unterheben. Das Dressing darüber gießen und unterrühren. Den Salat ziehen lassen. Mit Kürbiskernen garniert servieren.