

Kartoffel - Linsen - Salat (laktosefrei)

Zutaten für 2 - 3 Personen:

500 g Kartoffeln
200 g rote Linsen
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g getrocknete Aprikosen
1 Paprika
20 g Walnüsse, gehackt
2 EL Ananassaft
2 EL Balsamicoessig
2 EL Zitronensaft
½ TL Senf
½ TL Honig
4 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln in der Schale 25 Minuten kochen.
- Danach abpellen und auskühlen lassen.
- Linsen in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen.
- Paprika, Aprikosen und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
- Linsen abtropfen lassen.
- Alles zusammen mit den Walnüssen in einer Schüssel vermengen.
- Für das Dressing die Säfte, Essig, Senf und Honig gut verrühren.
- Nach und nach das Öl einrühren.
- Koriander in das Dressing rühren.
- Dressing salzen und pfeffern.
- Gesalzenes Dressing über den Salat geben.
- Gut verrühren und 1 Stunde kalt stellen.