

Feldsalat mit Belugalinsen und lauwarmen Süßkartoffeln



Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Feldsalat, gewaschen
- 700 g Süßkartoffeln oder Kartoffeln
- 150 g Belugalinsen oder Berglinsen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- Cayennepfeffer
- 1 B Joghurt oder Sojajoghurt
- 1 EL Senf, mittelscharfer
- n. B. Honig oder Agavendicksaft
- 1 EL Schnittlauch, klein geschnitten

Zubereitung

☑ Arbeitszeit ca. 15 Minuten ☑ Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten ☑ Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Die Linsen 25 - 30 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Süßkartoffeln schälen, achteln und mit 1 EL Öl, Salz und Cayenne-Pfeffer je nach Geschmack würzen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 - 25 min backen.

Den Joghurt mit dem Senf, dem Schnittlauch, Salz, Pfeffer und je nach Geschmack Honig verrühren. Diese Soße mit den abgetropften Linsen mischen und zum gewaschenen Feldsalat geben. Kurz untermengen.

Mit den noch warmen Süßkartoffeln anrichten.

Das Gericht kann auch alternativ mit normalen Kartoffeln, z.B. Drillingen, angerichtet werden. Diese dann z.B. mit Meersalz und Rosmarin würzen.

Dieses Gericht kann auch mit der halbierten Menge als leichte Vorspeise gereicht werden!