

Bunter Kartoffelsalat mit Beluga-Linsen, Granatapfel und Walnüssen



ZUTATEN

für 4 Personen:

Salat:

- 1 EL Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 1/2 Stange Porree
- 2 EL Granatapfelkerne
- 50 g Walnüsse
- 100 g gekochte Beluga Linsen

Dressing:

- 2 EL Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 4 EL Salatcreme
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, rosa Pfeffer nach Belieben

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS

Dieses Genießeröl für jeden Tag ist kaltgepresst, nativ und reich an Omega-3-Fettsäuren. Es schmeckt fein-nussig und ist ideal sowohl für Salate als auch zum Kochen, Braten und Backen.



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Anschließend pellen und vierteln.
2. Porree waschen und in Ringe schneiden. Raps-Kernöl in eine heiße Pfanne geben, den Porree darin einige Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Walnüsse grob hacken.
3. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.
4. Kartoffelviertel in einer Schüssel mit dem Dressing, dem Porree und den Beluga Linsen vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.
6. Auf Tellern anrichten und dekorativ mit den Granatapfelkernen und den gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Genießer-Tipp: Walnüsse lassen sich bestens durch geröstete Pinienkerne ersetzen. Dazu in Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK geröstetes Baguette servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

374 kcal, 8 g Eiweiß, 21 g Fett, 33 g Kohlenhydrate (3,0 BE)