



Lauwarmer Ofenkartoffelsalat

mit Linsen und Speckwürfeln



30-40min



2 Personen

Der Kartoffelsalat ist ein echter Klassiker. Wir verfeinern ihn mit Belugalinsen: Die kleinen, schwarzen Hülsenfrüchte stammen ursprünglich aus Nordamerika und haben über einen nussigen Geschmack. Außerdem stecken sie voller Eiweiß und Vitamin B, dabei sind sie fettarm. Wir sind überzeugt, euch wird der neu interpretierte Klassiker schmecken!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Lauch
- Kartoffelnetz
- Belugalinsen
- Speckwürfel
- Sieglindes Erdäpfelgewürz
- Sauerrahm ⁷
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroße Bratpfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 33.5g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 87.7g



1. Linsen kochen

Das Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. 400ml Wasser in einem mittleren Topf aufkochen. Die **Linsen** ins Wasser geben und einen Rindersuppenwürfel darin auflösen lassen. Ca. 20-30Min. auf mittlerer Hitze köcheln.



2. Kartoffeln vorbereiten

Inzwischen die **Kartoffeln** evtl. schälen, dann in mundgerechte Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz würzen sowie etwas Olivenöl darüber träufeln und für ca. 15-20Min. im Rohr goldbraun backen.



3. Lauch kochen

Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** nun für die letzten ca. 10Min. zu den **Linsen** geben, evtl. noch etwas Wasser dazugeben.



4. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. **Petersilienblätter** hacken, und **2/3** unter einen **halben Becher Sauerrahm** rühren. Der übrige **Sauerrahm** wird nicht verwendet.



5. Speck braten

Den **Speck** nun in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 4-5Min. langsam knusprig anbraten.



6. Salat mischen

Wenn die **Kartoffeln** fertig sind, mit der **Gewürzmischung** verfeinern und in eine Schüssel geben. Die **Linsen-Lauch-Mischung** und **Paprika** unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Essig nach Wunsch abschmecken. Zum Schluss den **Speck** unterheben und mit der restlichen **Petersilie** garnieren, den **Sauerrahm** als Dip dazu servieren.