



## Linsensalat mit grüner Soße

### Pfiffig

100 g Belugalinsen  
 400 ml Wasser  
 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
 ½ Bund Schnittlauch  
 ½ Bund Petersilie  
 1 Beet Kresse  
 1 kleiner Apfel  
 4 Gewürzgurken + 4 EL Gurkenwasser  
 1 TL Senf (mittelscharf)  
 1 TL Ahornsirup  
 1 TL Zitronensaft · 2 EL Olivenöl  
 100 g Sojajoghurt · Salz · Pfeffer  
 4 Scheiben Toastbrot

**1** Linsen und Wasser in einen Topf geben. Topf abdecken und Linsen bei kleiner bis mittlerer Hitze 25-30 Minuten gar kochen. Überschüssiges Kochwasser abgießen. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, ausdampfen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Kresse abschneiden. Apfel entkernen und würfeln. Gurken ebenfalls würfeln.

**3** Gurkenwasser, Senf, Ahornsirup, Zitronensaft, Olivenöl und Sojajoghurt vermischen. Mit Schnittlauch, Petersilie und der Hälfte der Kresse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Linsen, Kartoffeln, Apfel- und Gurkenstückchen in einer Schüssel vermengen.

**5** Toast goldbraun toasten. Mit einem scharfen Messer je 2 Hasenohren aus einer Scheibe Toast schneiden.

**6** Kräutersoße auf 4 Gläser verteilen. Linsen-Kartoffelsalat darauf schichten. Je 2 Toast-Ohren in den Salat stecken. Mit der restlichen Kresse dekorieren.

**7** Vor dem Essen den Kartoffelsalat mit der Kräutersoße vermengen.

\* Leicht | 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion: 340 kcal; 12 g E, 8 g F, 58 g KH

