



Die kleine
Mühle



Bunter Kartoffelsalat

Mit Beluga-Linsen, Granatapfel und Walnüssen

50 Min.



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

Für das Dressing:

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



Unsere Ölempfehlung:

Ein kaltgepresstes Raps-Kernöl für den vielseitigen Gebrauch in der kalten und warmen Küche. Dank der Schälung der Saat ist dieses Raps-Kernöl besonders rein. Eine sanfte Kaltpressung genügt. Eine goldene Farbe und ein fein-nussiger Geschmack lassen dieses Öl zu einem wertvollen Begleiter für den täglichen Einsatz in vielerlei Rezepten werden.



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft



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. BIO 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.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

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

Nährwertangaben pro Portion:

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



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft