

Feldsalat mit Belugalinsen und lauwarmen Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

75 g Feldsalat, gewaschen 75 g Belugalinsen

Für die Süßkartoffeln:

350 g Süßkartoffeln 1 EL Pflanzenöl Salz
Cayennepfeffer

Für das Dressing:

250 g Joghurt $\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf 1 EL Honig
1/2 Bund Schnittlauch 1 EL Rapsöl Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa. 20 Minuten bissfest garen.

Die Süßkartoffeln schälen, achteln und mit einem Esslöffel Öl, Salz und Cayennepfeffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene circa 20 bis 25 Minuten backen.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Joghurt mit dem Senf, dem Schnittlauch, Salz, Pfeffer, dem Öl und dem Honig zu einer Vinaigrette verrühren.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Die Linsen abschütten, abtropfen lassen und die Vinaigrette untermengen. Anschließend den Feldsalat hinzufügen, nochmals alles vermengen und mit den Süßkartoffeln aus dem Backofen auf Tellern anrichten und servieren.

Valerie Hilser am 28. April 2015