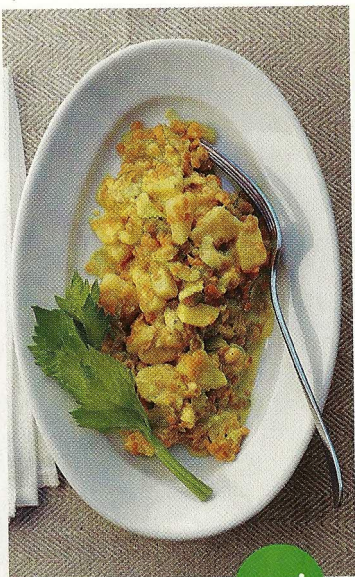




Vegi

Kartoffel-Linsen-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Sauce

2 Esslöffel Zitronensaft

180 g Joghurt nature

1 dl Gemüsebouillon, heiss

1 Esslöffel Curry

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer weiten Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

500 g fest kochende Kartoffeln,
längs geviertelt, in ca. 5 mm
dicken Scheiben

Salzwasser, siedend

200 g rote Linsen

200 g Stangensellerie, am Hobel
fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Kartoffeln ins siedende Salzwasser geben; sie sollten nur knapp mit Wasser bedeckt sein. Bei mittlerer Hitze offen 8 Min. köcheln.

2. Linsen begeben, ca. 7 Min. knapp weich köcheln (siehe «Für Sie getestet», Seite 2). Alles gut abtropfen, mit dem Sellerie zur Sauce geben, sorgfältig mischen, würzen.

Dazu passen: gebratene Fischfilets oder Pouletbrüstli.

Pro Person: 3 g Fett, 18 g Eiweiss,
52 g Kohlenhydrate, 1293 kJ (309 kcal)