

Süßkartoffel-Linsen-Salat

(2 Portionen)

Lisa Bernecker

ERNÄHRUNGSBERATUNG & PERSONALTRAINING

Du benötigst:

- 1 Zwiebel
- 100 g Linsen (z.B. Belugalinsen)
- 150 g Champignons
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 125 g Salat
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)ete

Nährwerte pro Portion

488 kcal;

10 g Fett;

67,9 g Kohlenhydrate;

23,2 g Eiweiß;

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Linsen und ca. 200 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen zugedeckt in 15-20 Minuten bissfest garen.

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Die Süßkartoffeln schälen in in 2 cm große Würfel schneiden.

Das Öl mit einem Pinsel in der Pfanne verteilen und erhitzen. Die Süßkartoffeln darin unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze gut 5 Minuten braten. Die Champignons dazugeben und ca. 5 Minuten mit anbraten, dabei alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen den Salat waschen und trocken schütteln (Salatschleuder). Mit dem Joghurt in einem hohen Rührbecher/Mixer und mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen abgießen, falls nötig abtropfen lassen, mit der Süßkartoffel-Champignon-Mischung anrichten und lauwarm oder vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren das Dressing auf dem Salat verteilen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Lisa Bernecker von liz-gesundundfit
Ernährungsberatung, Rohr, Tel: 0163 1943988