



Lauwarmer Frühlingsalat mit gebackenen Kartoffeln, Linsen und Zitronen-Senf-Dressing



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1.3 kg
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Linsen, braun	200 g
Zwiebeln, rot	4 St.
Radieschen	1 Bund
Pinienkerne	50 g
Mini Romana	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Agavendicksaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und achteln. Kartoffeln auf ein Backblech geben. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und für 30 Min. im Ofen backen.
2. Währenddessen Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit ca. 500 ml kaltem Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 10 Min. bissfest köcheln. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Zwiebelenden abschneiden, schälen und vierteln. Radieschen waschen, Enden entfernen und halbieren. Zwiebel, Radieschen und Linsen mit 1 EL Olivenöl vermischen, auf das Backblech geben und unterheben, sodass sich die Kartoffeln vom Blech lösen und für weitere 10 Min. backen. Pinienkerne hinzufügen und für weitere 5 Min. backen und anschließend das Backblech aus dem Ofen nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Romanaherzen vierteln, Strunk vorsichtig zurückschneiden, sodass die Salatviertel zusammen halten und waschen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Zitrone pressen und den Saft mit übrigem Olivenöl, Senf und Agavendicksaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanaherzen, Frühlingszwiebel und Dill auf dem Backblech verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Guten Appetit!

Info: Beim Backen werden Radieschen weniger scharf und entwickeln eine süßere und zarte Note.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	552 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	19 g