



Knöpfe-Linsen-Salat

Zutaten

- 500 g Knöpfe a.d. Kühlregal
- 250 g braune Linsen
- 100 g Möhren
- 30 g Petersilienwurzeln
- 100 g Lauch
- 50 g Petersilie
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 EL Weißweinessig
- 50 ml Wasser
- 4 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 8 g THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer schwarz
- 1 EL Quittengelee

Zubereitung

1. Knöpfe nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Linsen in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Möhre und Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Möhren, Petersilienwurzeln und Lauch ca. 2 Min. darin anbraten.
4. Weißweinessig und Wasser zugießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.
5. THOMY Delikatess-Senf, 3 EL THOMY Reines Rapsöl, Naturjoghurt und Quittengelee zufügen und untermischen. Knöpfe, Linsen und Petersilie zugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Der Salat passt zu gegrilltem Fleisch.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	43 g
Energie	346 kcal
Fett	12 g
Protein	16 g

🕒 35 Minuten

⊕ 6 Portionen