



Knusprige Quetschkartoffeln mit proteinreichem Linsensalat

Zutaten Linsensalat mit Kürbis

- 2 Tassen voll mit Linsen
- 1/2 Butternut Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Eßl Honig
- 1 Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmel und Fenchelsamen
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zutaten Knusprige Ofenkartoffeln

- Kartoffeln vorwiegend festkochend
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln in einen Topf mit Wasser weichkochen. Das Wasser abschütten, die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen und anschließend auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit einem Topf die Kartoffeln vorsichtig andrücken.

Mit Olivenöl alle Kartoffeln einpinseln, mit Salz & Pfeffer würzen und in den Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze knusprig backen. Nach dem Herausholen auf Wunsch noch mit frischen Kräutern würzen. Auch eignet sich hier ein Pommegewürz zu verwenden.

Linsen in einem halben Liter ungesalzenem Wasser bissfest garen. Die Linsen abschütten und in eine Schüssel geben.



Den Kürbis schälen und klein würfeln. Das gleich mit der Zwiebel machen. Dann in einer Pfanne die Kürbis- und Zwiebelwürfeln dünsten, bis sie gar sind. Dann alle zusammen zu den Linsen geben.

Nun den Salat mit ca. 4 Essl Olivenöl, den Saft der Zitrone sowie etwas Salz & Pfeffer und der Prise Kreuzkümmel würzen, gut vermischen und den Linsensalat durchziehen lassen. Hier lohnt es sich den Linsensalat mind. 2 Stunden ziehen lassen oder am Vortag zubereiten.

Vor dem Anrichten den Linsensalat abschmecken und etwas Fenchelsamen hinzugeben. Zusammen mit den Smashed Potatoes und der Schmandcreme anrichten.