

Rezept

Kartoffel-Linsen-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Linsen-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

700 g	festkochende Kartoffeln	3	Eier
125 ml	Gemüsebrühe	100 g	rote Linsen
1	grüne Paprikaschote	3 EL	Salatcreme (25 % Fett; ca. 50 g)
250 g	Naturjoghurt		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle		Chilipulver oder Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 694 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Wasser gerade eben gar kochen. Abgießen und noch heiß pellen, ein wenig abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Eier anstechen und in kochendem Wasser in etwa 10 Min. hart kochen. Inzwischen die Brühe aufkochen, die Linsen dazugeben und bei mittlerer Hitze nur gut 5 Min. köcheln lassen. Abgießen, zu den Kartoffeln geben. Die Eier kalt abschrecken und schälen, vierteln oder achteln.
3. Die Paprikaschote halbieren, Kerne, Trennhäutchen und den Stielansatz entfernen. Die Hälften waschen und würfeln oder in Streifen schneiden. Mit den Eiern zu den Kartoffeln geben.
4. Für das Dressing die Salatcreme mit dem Joghurt verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver oder -flocken pikant abschmecken. Zu den übrigen Zutaten geben und alles vorsichtig vermengen.