



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

INDISCHER KARTOFFELSALAT MIT LINSEN

• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

INDISCHER KARTOFFELSALAT MIT LINSEN

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

für 4 Portionen Hauptgericht oder 16 Portionen Fingerfood

Die Zutaten

500 g	Festkochende Kartoffeln (z. B. Bamberger Hörnchen)	1 cm	Ingwer frisch
		250 ml	Gemüsebrühe
3 El	Sesamöl	Prise	Salz
40 g	Schalotten	100 g	schwarze Linsen
¼ Tl	schwarze Senfsamen	1 Bund	frischer Koriander
¼ Tl	Currypulver	1 St	Limette
1 St	Chilischote		

Die Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Linsen in doppelter Menge Wasser einweichen. Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und die Schalottenwürfel zusammen mit den Senfsamen glasig braten. Chilischote putzen und in feine Würfel schneiden, zusammen mit dem Currypulver und fein geschnittenem Ingwer zu den Schalotten geben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen, zudecken und bei niedriger Hitze so lange garen, bis die Kartoffeln weich sind. Linsen in dem Einweichwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln und Linsen in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen. Mit Limettensaft und gehacktem Koriander abschmecken.

Gemeinsam mit den Möhren-Kardamomkrokettchen servieren.

Der Gesundheitsfaktor

Die Kombination aus ballaststoffreichen Hülsenfrüchten und Kartoffeln in dem würzigen Salat liefert eine Menge an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Die Gewürze wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.