



**MIT FLEISCH, WURST & FISCH**



## KARTOFFEL-WURST-SALAT

*Für 4 Personen*

*50 Min. Zubereitung*

*1 Std. Marinieren*

*Pro Portion ca. 500 kcal*

*12 g E*

*37 g F*

*29 g KH*

### ZUM ABENDESSEN

*750 g Pellkartoffeln vom Vortag*

*300 g Fleischwurst oder Lyoner (gibt es auch fertig geschnitten)*

*5 Gewürzgurken aus dem Glas*

*1 große rote Paprika*

*1 Glas Perlzwiebeln (190 g Abtropfgewicht)*

*6 EL Öl*

*2 TL Senf*

*Knoblauchpulver*

*Salz*

*Pfeffer*

**1** Kartoffeln pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Wurst häuten und in sehr feine Streifen schneiden. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Perlzwiebeln abgießen, dabei den Sud auffangen. Alles (ohne Perlzwiebelsud) in eine große Schüssel geben.

**2** Den Perlzwiebelsud in einen Messbecher gießen und mit Gurkensud auf 300 ml ergänzen. Öl und Senf gut unterrühren, alles mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken.

**3** Die Salatzutaten in der Schüssel mit der Marinade übergießen. Alles locker durchmischen und den Kartoffel-Wurst-Salat vor dem Servieren mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



## KARTOFFEL-LINSEN-SALAT

*Für 4 Personen*

*55 Min. Zubereitung*

*1 Std. Marinieren*

*Pro Portion ca. 550 kcal*

*22 g E*

*28 g F*

*47 g KH*

### DEFTIG

*750 g Pellkartoffeln vom Vortag*

*150 g braune Linsen*

*700 ml Gemüsebrühe*

*1 Stange Lauch*

*1 große Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 EL Öl*

*125 g Speckwürfel*

*7 EL Öl*

*8 EL Aceto balsamico bianco*

*1 TL Senf*

Salz  
Pfeffer

1 Kartoffeln pellen, ca. 2 cm groß würfeln und in eine Schüssel geben. Die Linsen in der Gemüsebrühe bissfest kochen, abgießen, dabei den Kochsud auffangen und die Linsen zu den Kartoffeln geben. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

2 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Speckwürfel darin kurz anbraten. Lauch, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und unter Wenden mitbraten, bis der Lauch gar ist. Den Pfanneninhalt in die Schüssel geben.

3 Den Linsenkochsud mit Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade kräftig abschmecken, über den Salat gießen und alles locker durchmischen. Den Kartoffel-Linsen-Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen und am besten lauwarm servieren.