

Harissa Kartoffeln mit Linsensalat

Gesamtzeit: 55 min.

Portionen: 2



Zutaten:

500 g Kartoffeln, kleine (z.B. Drillinge)

4 El Öl

2 Tl Harissa

Salz

150 g Linsen (Dose)

100 g Baby-Blattspinat

0.5 Granatapfel

60 g Vollmilchjoghurt

100 g Ziegenfrischkäse

1 Bio-Zitrone

6 Stiele Minze

Anweisungen:

Backofen mit einem Blech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. 2 El Öl, 1 Tl Harissa und etwas Salz verrühren.

Kartoffelhälften mit dem Würzöl mischen. Dann mit der Schnittfläche nach unten auf dem heißen mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene 20–25 Min. rösten.

Linsen abspülen und gut abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern.

Granat-äpfelkerne aus der Schale lösen.

Joghurt und Frischkäse glatt rühren.

Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch in einen Blitzhacker geben.

Minze abzupfen, mit 1 Tl Harissa, 2 El Öl, etwas Salz und 4 El Wasser sehr fein pürieren.

Zitronen-Dressing mit den Linsen und dem Spinat vorsichtig mischen. Kartoffeln mit Salat und Granatapfelkernen anrichten.

Mit dem Joghurt-Dip servieren.