

Linsensalat

ein sättigender und gesunder Salat mit Linsen und frischem Gemüse, der einfach zubereitet wird. Der schnelle Linsensalat steht in nur 25 Minuten auf dem Tisch.

Zutaten:

- 250 g Berglinsen (getrocknet)
- 100 g Möhren
- 150 g Stangensellerie (ca. 2 Stangen)
- ½ Salatgurke (ca. 220g)
- 1 rote Spitzpaprika (ca. 120 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g Petersilie
- 2 g Minzblätter

Für das Dressing

- 7 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico (
- 1 EL frischer Zitronensaft (gerne Bio)
- 1 TL Zitronenschalen-Abrieb (gerne Bio)
- 2 TL Salz
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig (alternativ Ahornsirup)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen. In einem großen Topf ohne Salz ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
- Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.
- Möhre schälen, Gurke entkernen, Sellerie und Paprika putzen. Alles in eine kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kräuter fein hacken.
- Das vorbereitete Gemüse nach und nach zum Dressing geben.
- abgekühlte Linsen hinzufügen, alles gut vermengen und nach Belieben abschmecken. Kurz ziehen lassen - fertig!