

Salat von Beluga-Linsen



Zutaten:

- 100 g Beluga-Linsen
- 1 EL Olivenöl
- ½ Salatgurke
- ½ TL Senf
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Mandelmus
- ½ gelbe Paprika
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Honig
- ½ TL Jod-Salz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Msp. Pfeffer
- ½ TL Jod-Salz
- ½ TL Basilikum
- 1 Msp. Pfeffer



1 Portion



ca. 25 Minuten

Zubereitung:



- 1) Linsen waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2) Gurke, Tomate und Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- 3) Für das Dressing eine Zehe Knoblauch hacken oder pressen und mit Olivenöl, Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Senf, sowie Jod-Salz und Pfeffer vermengen.
- 4) Dressing, Gemüse und abgekühlte Linsen miteinander vermengen.

Quelle: NDR.de

[Salat von Beluga-Linsen | NDR.de - Ratgeber - Kochen - Rezepte](#)



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Salat von Beluga-Linsen



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	326,5 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	17,3 g 2,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	28,9 g 16,6 g
Protein	12,6 g
Ballaststoffe	10 g

