

Sommerlicher Linsensalat



Zutaten:

- 125 g Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Apfel
- 30 g frische Petersilie
- 10 g frische Minze
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Cranberrys
- 30 g Walnüsse
- 75 g Feta

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Kümmel, Zimt, Curry



3 Portionen



25 Minuten

Zubereitung:

1. Linsen kochen oder aus der Dose abgießen, in beiden Fällen sollten sie gut abgespült werden.
2. Zwiebel, Paprika und Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Zitronenzeste reiben.
3. Dressing aus Zitronensaft, Honig, Öl und Gewürzen herstellen und über dem Salat verteilen.
4. Feta würfeln oder zerbrechen und mit Cranberrys und Walnüsse hinzugeben.

Rezeptvariation:

Dieses Rezept eignet sich gut für Meal-Prep, nur die Walnüsse sollten besser frisch hinzugegeben werden.

Besonders gut schmeckt der Salat auf einem Bett aus Feldsalat.

Tipps:

Um Hülsenfrüchte besser zu vertragen, hilft es sie einzulegen und etwas Natron zum Kochwasser hinzuzugeben



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Sommerlicher Linsensalat



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	509,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	24,5 g 6,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	53 g 29,7 g
Protein	17,7 g
Ballaststoffe	9,9 g

