



Sommerlicher Linsensalat

Ein fruchtig frischer, knackiger Salat mit leckerem Dressing. Ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen.

Portionen: 2-4
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro 100 g:
1459 kJ / 340 kcal
F: 14 g, davon 2 g gesättigte Fettsäuren, K: 38 g,
davon 13 g Zucker, E: 16 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

200 g Belugalinsen (oder Berglinsen)
80 g rote Zwiebel (oder andere Zwiebeln)
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 Mango (oder 1 Apfel)
180 g Cocktail- oder Cherrytomaten
1 Bund glatte Petersilie
100 g Rucola
150 g Feta
1 Limette

Zutaten aus dem Vorrat:

1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
4 TL Honig (oder Agavendicksaft)
8 EL Olivenöl (oder Öl nach Belieben)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional als Topping: Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten, aber weniger lange kochen; sie sollten bissfest sein! Abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, die Gurke, Paprikaschote und Mango würfeln, die Petersilie hacken, die Tomaten halbieren. Den Feta ebenfalls würfeln und vorsichtig mit den getrockneten Kräutern verrühren.
3. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen mit Zwiebeln, Gurke, Paprika, Petersilie und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Mango, Tomaten, Rucola und Fetawürfel vorsichtig unterheben.
4. Den Salat servieren oder für noch mehr Geschmack einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Optional mit Topping servieren.

Tipp

Dazu passen Gemüsebratlinge, Guacamole, Baguette oder Fladenbrot.

Das Dressing schmeckt noch besser mit einem Orangen-Olivenöl.

Der Salat lässt sich flexibel und kreativ verändern: Radieschen, Zucchini, Möhren und Äpfel passen ebenfalls wunderbar zu den Linsen.