LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018

Habt Ihr Lust auf Linsen und wollt mal was Neues ausprobieren? Ich zeige Euch einen einfachen Rote-Linsen-Salat. Er ist in etwa 25 Minuten zubereite. Ihr könnt den Salat warm oder kalt essen. Dieser Linsensalat macht sich auch gut in einer Box auf den Weg zur Arbeit. Der Salat ist mit Feta vegetarisch, ohne vegan. Linsen passen in eine eiweißreiche Low-Carb-Ernährung.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Becher rote Linsen
- 1 Packung Suppengrün
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL Balsamico
- je 2 TL Senf, Ahornsirup
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen bissfest kochen. Zwiebeln und Suppengrün würfeln, in Öl andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten würfeln. In einer Schüssel die Tomaten, Linsen und Gemüse vermischen. Feta zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing aus Balsamico, Senf mischen und unter den Salat rühren. Fertig

Tipps: Ihr könnt auch braune Linsen verwenden. Auch das Dressing kann abgewandelt werden. Es passt auch ein Fruchtessig wie zum Beispiel Himbeeressig super zu dem Salat.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kichererbsen-Curry

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren. Wenn Ihr nach Rezepten sucht oder weitere Tipps von mir haben wollt, schreibt mir. Bis dahin alles Liebe

eure Karin