

 Barbara Olze  · 21. Apr. 2021 

Linsensalat

Als frischer Begleiter oder als Hauptspeise an warmen Tagen ... Linsensalat geht eigentlich immer, ist wunderbar leicht, dabei aber sättigend. Beluga-Linsen behalten auch gegart ihre Form und haben eine so hübsche Farbe, daher fällt hier meine Wahl auf die kleine Schwarze.



Zutaten für den Salat (für 2 große Portionen)

- 80 g Beluga-Linsen
- ½ Fenchel-Knolle (wahlweise auch 3 Stangen Staudensellerie)
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Apfel
- 1 Möhre
- 1 Zweig Rosmarin

Zutaten für das Dressing

- 2 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- ½ Teelöffel Senf
- 2 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

So geht's

1. Linsen nach Packungsanleitung garen. Auf Wunsch nach dem Garen salzen und abkühlen lassen.
2. Fenchel in sehr feine Scheiben, Zwiebel, Apfel und Möhre in kleine Stücke schneiden.
3. Die Rosmarin-Nadeln vom Zweig zupfen und sehr fein hacken.
4. Linsen, Gemüse und Rosmarin vermengen.
5. Zitrone auspressen. Zitronensaft und alle weiteren Zutaten zu einem homogenen Dressing verquirlen und über den Salat geben.

Schnell gemacht, lecker und gesund!

Als Topping eignen sich noch bestens geröstete Walnüsse oder Haselnüsse.