

#### Rezept

# Linsen-Spitzkohl-Salat

Pfeffer

Ein Rezept von Linsen-Spitzkohl-Salat, am 28.04.2024

#### Zutaten

1Zwiebel4 ELOlivenöl1 TLgemahlener Kreuzkümmel200 grote Linsen250 gSpitzkohl1 BundPetersilie50 gkleine luftgetrocknete Salami3 ELAceto balsamico1 TLPesto (aus dem Glas)Salz

### **Rezeptinfos**

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 305 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Die Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kreuzkümmel darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Linsen zugeben, mit 250 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 12 Min. bissfest garen.
- 2. Inzwischen den Spitzkohl waschen, putzen und in dünne Streifen scheiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Salami in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 3. Das übrige Öl mit Essig, Pesto, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit dem Spitzkohl unter die Linsen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Salami untermischen.