Rezept

Avocado-Apfel-Salat mit grünen Linsen, Chili und Minze

Ein Rezept von Avocado-Apfel-Salat mit grünen Linsen, Chili und Minze, am 11.05.2024

Zutaten

1-2	Bio-Limetten
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1 EL	Dijonsenf
	grüner Pfeffer aus der Mühle
2	kleine Avocados
1-2	grüne Chilischoten
1	kleine Zwiebel
150 g	grüne Du-Puy-Linsen
	Salz
1 EL	Agavensirup
4 EL	Avocado-Öl (ersatzweise mildes Olivenöl)
2	säuerliche Äpfel
1/2 Bund	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. 1 Bio-Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale spiralförmig ohne das Weiße abschälen und den Saft auspressen. Die Zwiebel schälen und mit den Gewürznelken spicken.

2. Die Linsen mit der Zwiebel, der Limettenschale und dem Lorbeerblatt mit Wasser in einen Topf geben. Das Wasser aufkochen und die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. garen. Abgießen, Würzzutaten entfernen, die Linsen salzen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen den Senf mit Algavensirup, Pfeffer und Salz verrühren. 2 EL Limettensaft zugeben, dann nach und nach das Öl unterschlagen. Die Avocados schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und sofort mit der Vinaigrette mischen. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Sofort unter den Salat mischen. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit den abgekühlten Linsen unter den Salat heben. Eventuell mit etwas Limettensaft nachwürzen.

4. Die Minze abbrausen und trocken tupfen, einige kleine Blätter ganz lassen, den Rest hacken und unter den Salat mischen. Den Salat mit den ganzen Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.