

Rezept

Avocado-Linsen-Salat

Ein Rezept von Avocado-Linsen-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe	200 g rote Linsen
4 reife Avocados	Saft von 1 großen Limette
Salz	Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnussöl oder aromatisches Olivenöl	4 EL Crema di balsamico
4 Stängel Minze oder Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Die Linsen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze gut 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen Avocados halbieren und schälen, die Steine vorsichtig herauslösen. Die Hälften in Scheiben bzw. Schnitze schneiden und auf Tellern auslegen.
2. Den Limettensaft zu den Linsen geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen zu den Avocados geben. Mit Walnuss- oder Olivenöl und Crema di balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Minze oder Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen (große Blätter klein zupfen) und über den Salat streuen.