

Rezept

Bunter Linsensalat mit Ziegenfrischkäse

Ein Rezept von Bunter Linsensalat mit Ziegenfrischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

100 g rote Linsen	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
1 orange Paprikaschote	½ Mango
2 rote Peperoni	2 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig	Salz
3 EL Olivenöl	½ Bund Koriandergrün
4 Ziegenfrischkäsetaler (à 15 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Linsen mit 300 ml Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen. Linsen in 6-10 Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses ebenfalls würfeln.
3. Für die Vinaigrette die Peperoni halbieren, putzen, waschen und etwas kleiner schneiden. Die Peperoni mit Essig, Honig und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren, dann das Olivenöl unterschlagen.
4. Die Vinaigrette mit den Linsen vermengen und kurz durchziehen lassen. Dann Frühlingszwiebeln, Paprika und Mango unterheben. Das Koriandergrün kalt abrausen, trocken schütteln und die Blätter und feinen Stängel hacken.
5. Den Salat auf zwei Teller verteilen, je 2 Ziegenfrischkäsetaler auflegen und mit gehacktem Koriander garnieren.