

## Rezept

# Feldsalat mit roten Linsen

Ein Rezept von Feldsalat mit roten Linsen, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für den Salat

**200 g** rote Linsen

Salz

**2** Äpfel

**2** Schalotten

**100 g** vegane Feta-Alternative

**1 TL** Essig

**400 g** Feldsalat

**1** Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)

**6 EL** Sonnenblumenkerne

### Für das Dressing

**4 EL** Olivenöl

**2 TL** Ahornsirup

Salz

**6 EL** Apfelessig

**1 TL** Zitronensaft

Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 495 kcal, 25 g F, 19 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen waschen und mit dem Essig in Salzwasser köcheln lassen, bis sie gar sind (ca. 7-10 Min.). In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und beiseitestellen.
2. Feldsalat waschen, putzen und in eine große Schüssel füllen. Die Äpfel in Streifen oder kleine Stücke schneiden und dazugeben. Rote Bete in 0,5 cm große Würfel schneiden und hinzufügen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und zum Salat geben.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und etwas abkühlen lassen. Den Feta grob mit den Händen zerkrümeln.
4. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat verteilen und durchmischen.
5. Zum Schluss den mit den Händen zerkrümelten Feta und die gerösteten Sonnenblumenkerne darauf verteilen.