Rezept

Fruchtiger Linsensalat

Ein Rezept von Fruchtiger Linsensalat, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Puy-Linsen oder Berglinsen
1	Möhre
80 g	kleine kernlose Weintrauben
2 EL	Öl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
	Salz
1	Apfel
1	Zucchino (ca. 150 g)
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
	je 1/2 TL Chili- und Currypulver
2 EL	Honig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in reichlich Wasser in ca. 30 Min. gar kochen. In ein Sieb geben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Zucchino waschen und putzen. Die Möhre putzen und schälen. Beides in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren.

3. Die Zitrone auspressen, den Zitronensaft und das Öl mit den Gewürzen verrühren. Den Honig dazugeben, das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel waschen, halbieren und ohne das Kerngehäuse in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen und vorsichtig verrühren. Den Salat mit Salz abschmecken.