Rezept

Gelber Linsensalat

Ein Rezept von Gelber Linsensalat, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	gelbe Linsen
1 Stange	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
5 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
2	Möhren
6	Radieschen
2 Stängel	glatte Petersilie
	Salz
2 EL	Honig

Außerdem

2	Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 23 g F, 30 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Linsen mit 700 ml Wasser in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. garen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und die Stange in feine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Radieschen, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Essig, 1 TL Salz, Senf, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

3. Dressing, Linsen, Möhren und Sellerie zu den Radieschen geben und alles mischen. Den Salat auf die Gläser verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.