Rezept

Lauwarmer Linsensalat mit grünen Le Puy-Linsen

Ein Rezept von Lauwarmer Linsensalat mit grünen Le Puy-Linsen, am 10.06.2025

Zutaten

250 g	grüne Le Puy-Linsen
150 g	Knollensellerie
4-5 EL	Rapsöl
1 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Quittengelee
	Pfeffer
2	Möhren
2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
150 g	Joghurt
	Salz
100 g	gemischter Blattsalat (aus der Kühltheke)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in sanft kochendem Wasser in 20-25 Min. weich garen. Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Möhren- und Selleriewürfel darin 2-3 Min. andünsten. Dann mit 2 EL Essig ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Senf mit Joghurt und Quittengelee in einer Schüssel verrühren. Die warmen Linsen und die Schnittlauchröllchen untermischen. Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.

3. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Das übrige Öl und den restlichen Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat unter das Dressing mischen und auf den Linsen verteilen.