

## Rezept

# Linsen-Apfel-Salat

Ein Rezept von Linsen-Apfel-Salat, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 TL</b> Rapsöl
<b>200 ml</b> Instant-Gemüsebrühe	<b>100 ml</b> Apfelsaft
<b>150 g</b> rote Linsen	<b>2</b> Äpfel
<b>100 g</b> Schinkenwürfel (2 % Fett)	<b>1/2 Becher</b> TK-Petersilie (20 g)
<b>3 TL</b> Aceto balsamico bianco	Salz
Pfeffer	<b>1/4 TL</b> mildes Currypulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei starker Hitze ca. 1 Min. dünsten, dann mit der Brühe und dem Apfelsaft ablöschen. Die Linsen dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze darin offen garen, bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien, grob raspeln und mit den Schinkenwürfeln und der Petersilie zu den heißen Linsen geben. Diese sofort in eine Schüssel umfüllen, damit sie rasch abkühlen. Den Linsen-Apfel-Salat mit Aceto balsamico bianco, Salz, Pfeffer und Currypulver pikant würzen und lauwarm oder kalt servieren.