

Rezept

Linsen-Bowl mit Maiskölbchen und Schinken

Ein Rezept von Linsen-Bowl mit Maiskölbchen und Schinken, am 28.06.2026

Zutaten

50 g rote Linsen	100 ml Gemüsebrühe
1/2 Eisbergsalat	2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre	130 g Kidneybohnen (aus der Dose)
2 EL Olivenöl	3 EL Rotweinessig
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie und Dill)	2 EL Zitronensaft
1 EL Senf	1 TL Honig
frisch gemahlener Pfeffer	Salz
100 g Maiskölbchen (aus dem Glas)	3 Scheiben gekochter Schinken
	2 EL Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 21 g F, 32 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 10-15 Min. bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen.
2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Möhre darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Linsen und Kidneybohnen in einer Schüssel mischen, angebratenes Gemüse zugeben und mit 2 EL Essig untermischen.
4. Für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln und Petersilienblättchen und Dillspitzen fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitronensaft, Honig, Senf, restlichen Essig und restliches Öl verquirlen. Das Dressing mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schinken in Streifen schneiden.
5. Zum Anrichten den Eisbergsalat auf zwei Schüsseln verteilen, Linsensalat, Maiskölbchen und Schinken darauf arrangieren. Bowls mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit dem Kräuter dressing beträufelt sofort servieren.