

Rezept

Linsen-Spitzkohl-Salat

Ein Rezept von Linsen-Spitzkohl-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel	4 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel	200 g	rote Linsen
250 g	Spitzkohl	1 Bund	Petersilie
50 g	kleine luftgetrocknete Salami	3 EL	Aceto balsamico
1 TL	Pesto (aus dem Glas)		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kreuzkümmel darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Linsen zugeben, mit 250 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 12 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen den Spitzkohl waschen, putzen und in dünne Streifen scheiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Salami in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Das übrige Öl mit Essig, Pesto, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit dem Spitzkohl unter die Linsen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Salami untermischen.