

Rezept

## Linsensalat mit Currypute

Ein Rezept von Linsensalat mit Currypute, am 15.12.2025

### Zutaten

<b>125</b>	rote Linsen	<b>1/4 l</b>	Gemüsebrühe
<b>2</b>	säuerliche Äpfel	<b>300 g</b>	Putenbrustfilet
<b>1 EL</b>	Öl		Salz
	Pfeffer	<b>1 EL</b>	Currypulver
<b>2</b>	Frühlingszwiebeln	<b>150 g</b>	Joghurt (1,5 %)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

### Zubereitung

1. Die Linsen mit der Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 6-8 Min. bissfest köcheln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und klein schneiden, zu den Linsen geben. Abkühlen lassen.
2. Das Fleisch schnetzen und rundherum im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Currypulver einstreuen, alles 2-3 Min. braten. Herausnehmen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden, mit den Apfellinsen und dem Fleisch mischen. Den Joghurt salzen und pfeffern, mit der Currypute servieren.