

Rezept

Linsensalat mit Löwenzahn und Ziegenkäse

Ein Rezept von Linsensalat mit Löwenzahn und Ziegenkäse, am 05.12.2025

Zutaten

1 Dose	braune Linsen (250 g Abtropfgewicht)	200 g	junger Löwenzahn
150 g	gelbe und rote Kirschtomaten	2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Weißweinessig	2 TL	Aceto balsamico
1 TL	mittelscharfer Senf		Salz
	Pfeffer	2 EL	Olivenöl
2 EL	Walnussöl	100 g	Ziegenfrischkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 470 kcal, 32 g F, 19 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Löwenzahn waschen, trocken schütteln, putzen, grobe Stiele entfernen und die Blätter mundgerecht zerpfücken. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
2. Für das Dressing Weißwein- und Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verquirlen. Die beiden Öle nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Linsen, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln dazugeben und in der Vinaigrette wenden.
3. Löwenzahn auf zwei Tellern auslegen, den Linsensalat samt Dressing auf dem Löwenzahn dekorativ verteilen. Vom Ziegenkäse mit einem Teelöffel Flöckchen abstechen und diese auf dem Salat anrichten.