

Rezept

Linsensalat mit Möhren und Äpfeln

Ein Rezept von Linsensalat mit Möhren und Äpfeln, am 28.06.2026

Zutaten

200 g braune Tellerlinsen	2 Möhren
1 rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)	2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 10 g F, 12 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Anschließend mit mindestens der dreifachen Menge Wasser (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Das Wasser aufkochen und die Linsen darin bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen.
2. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Diese in den letzten 5 Min. Kochzeit zu den Linsen geben, dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Beides in eine Schüssel geben.
3. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln und dabei entkernen. Die Viertel in feine Würfel schneiden und zu den Linsen geben.
4. Den Linsensalat mit Balsamico und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und servieren.