

Rezept

Linsensalat mit Pilzen

Ein Rezept von Linsensalat mit Pilzen, am 02.11.2024

Zutaten

200 g Belugalinsen	Salz
je 1 Bund Dill und Schnittlauch	4 Frühlingszwiebeln
4 EL Apfelessig	3 TL scharfer Senf
1 EL Agavendicksaft	6 EL Walnussöl
Pfeffer	2 Möhren
1 Kohlrabi (ca. 300 g)	2 Romana-Salatherzen
400 g braune Champignons	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. garen. Anschließend 1 gestrichenen TL Salz zugeben und 5-10 Min. weitergaren. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Vom Dill die Spitzen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln in feine Röllchen bzw. Ringe schneiden. Für das Dressing Essig, Senf und Agavendicksaft verrühren, 4 EL Öl unterrühren, salzen und pfeffern.
3. Möhren und Kohlrabi schälen und fein würfeln. Salatherzen waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Pilze putzen, trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin rundherum anbraten, salzen und pfeffern. Alles mit den Linsen mischen, kurz ziehen lassen und servieren.