

Rezept

Mangold-Linsen-Salat mit Kürbiskern-Dressing

Ein Rezept von Mangold-Linsen-Salat mit Kürbiskern-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Berglinsen	200 g Mangold
1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	100 g Putenbrustaufschnitt
2 TL Aceto balsamico	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Kürbiskernöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 20 g F, 34 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Berglinsen in einem Sieb kalt abspülen, dann mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in 30-40 Min. garen.

2. Inzwischen den Mangold putzen und waschen. Die dicken Stiele klein würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Mangold darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. andünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Aceto balsamico, Senf und Kürbiskernöl in einer Tasse verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Mangold, Putenbruststreifen und Dressing in einer Schüssel gut vermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf zwei Teller verteilen.