

## Rezept

# Petersilienwurzel-Salat mit Linsen

Ein Rezept von Petersilienwurzel-Salat mit Linsen, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b>	getrocknete rote Linsen	<b>200 g</b>	Petersilienwurzeln
<b>1 TL</b>	Rapsöl	<b>250 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>1</b>	kleiner Apfel	<b>100 g</b>	Lachsschinken
<b>1/2 Bund</b>	Petersilie	<b>3 TL</b>	Balsamico-Essig
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
	Currypulver		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die roten Linsen über Nacht einweichen. Die Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Petersilienwurzeln darin andünsten. Die roten Linsen zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nur kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen.
3. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und am Ende der Kochzeit zu den heißen Linsen geben. Alles abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Schinken in hauchdünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, klein hacken und mit den Schinkenstreifen zu den abgekühlten Linsen geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.