

Rezept

Schneller Rote-Linsen-Salat mit Speck und Zwiebeln

Ein Rezept von Schneller Rote-Linsen-Salat mit Speck und Zwiebeln, am 18.06.2026

Zutaten

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	130 g Rote Linsen
1 rote Zwiebel	125 g gewürfelter Schinkenspeck (Kühlregal)
2 EL Aceto Balsamico	2 Tomaten
12 Blätter Basilikum	je 1/2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen, die Linsen in ein Sieb geben, waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Bei schwacher Hitze ca. 8 Min. zugedeckt sanft kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Speckwürfel ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Die Zwiebspalten hinzufügen und mitbraten, bis sie glasig sind. Mit dem Balsamessig ablöschen, in einer Schüssel mit den Linsen mischen.
3. Tomaten waschen und in schmale Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Linsen mit Koriander und Kreuzkümmel würzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Basilikum unterheben.