

Rezept

Spitzkohlsalat mit roten Linsen

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit roten Linsen, am 26.04.2024

Zutaten

100 g getr. rote Linsen	40 g Pinienkerne
500 g Spitzkohl	1 Orange
½ Bund Petersilie	½ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL Agavendicksaft
2 TL helles Mandelmus	Kräutersalz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 26 g F, 22 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser (ca. 200 ml) in einem kleinen Topf in 5-10 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen den Spitzkohl putzen, waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese jeweils vierteln. Linsen, Spitzkohl und Orange in eine Salatschüssel geben und mischen.
3. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Öl, Agavendicksaft und Mandelmus mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Dressing, Pinienkerne und Petersilie zum Salat geben und alles kurz mischen. Dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.