

Rezept

Vegetarischer Linsensalat mit Feta

Ein Rezept von Vegetarischer Linsensalat mit Feta, am 20.04.2024

Zutaten

300 g Möhren	300 g Pastinaken
4 EL Olivenöl	120 ml Gemüsebrühe
1 EL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	3-4 EL milder Rotweinessig
rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Senf
2 Dosen braune Linsen (à 265 g Abtropfgewicht)	1 Bund Petersilie
150 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Brühe und Ahornsirup hinzufügen, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest dünsten, die Pfanne zwischendurch mehrmals rütteln.
2. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver und Senf in einer Schüssel verrühren, das übrige Öl unterschlagen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kurz abrausen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit dem Gemüse unter das Dressing heben, salzen und pfeffern. Den Schafskäse zerbröckeln und darüberstreuen.