

Rezept

Vegetarischer lauwarmer Linsensalat

Ein Rezept von Vegetarischer lauwarmer Linsensalat, am 25.03.2023

Zutaten

200 g kleine grüne oder braune Linsen	400 ml Gemüsebrühe
1 Bund Radieschen	3 Frühlingszwiebeln
50 g Radieschensprossen (ersatzweise Mungobohnensprossen)	1 säuerlicher Apfel
4 EL Apfelessig	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
1/2 Bund Schnittlauch	6 EL neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 345 kcal, 17 g F, 13 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen kalt abspülen, mit der Brühe aufsetzen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Min. kochen.

2. Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Apfel gut waschen, ungeschält achteln, das Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheibchen schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

3. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette rühren. Die abgetropften Linsen, die Radieschen, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Äpfel darin wenden und 10 Min. ziehen lassen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und aufstreuen.