

Roter Linsensalat



Pro Portion:

194 kcal

7 g Fett, 23 g KH, 10 g EW

Zutaten für 4 Personen:

160 g Rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe, Instant
200 g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie, glatte

Marinade:

4 – 6 EL Kräuternessig
2 TL Senf
2 EL Rapsöl, kaltgepresst
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Linsen in der Gemüsebrühe 8 Minuten (nicht länger, sonst zerfallen sie zu sehr) garen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Möhren putzen, waschen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.
3. Für die Marinade: Essig mit Senf gut verrühren, Rapsöl nach und nach unterrühren.
4. Linsen und Gemüse mit der Marinade vermengen. Salat mit den Gewürzen abschmecken.

Mein Tipp: Der Rote Linsensalat lässt sich sehr gut am Vorabend zubereiten. In einer Schale verpackt ist er ideal für die Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz.