

 schnell, einfach & lecker! 

Berglinsen SALAT

FRISCH • BUNT • LEICHT

Ein knackiger Linsensalat mit frischem Gemüse, Petersilie und einem feinen Dressing – perfekt als leichte Mahlzeit oder Beilage!



Zubereitung
20 Min.



Ziehzeit
15–30 Min.



Portionen
4



Vegetarisch



ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g Berglinsen (vorgekocht oder aus der Dose)
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 150 g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund frische Petersilie

Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer



TIPP

Der Salat schmeckt frisch am besten, kann aber auch gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

- 1 Die Berglinsen nach Packungsanweisung garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Verwendest du vorgekochte Linsen aus der Dose, kannst du diese direkt verwenden.
- 2 Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Gurke waschen und ebenfalls würfeln.
- 4 Die Cherrytomaten waschen und vierteln.
- 5 Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 6 Die Petersilie waschen und fein hacken.
- 7 Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico-Essig, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- 8 Die Linsen mit dem Gemüse und der Petersilie vermengen.
- 9 Das Dressing darüber geben und alles gut mischen.
- 10 Den Salat etwa 15 bis 30 Minuten ziehen lassen.
- 11 Anschließend nochmals abschmecken und servieren.



LECKERE ALTERNATIVEN

- ☑ Mit Feta und Oliven verfeinern
- ☑ Mit Frühlingszwiebeln statt roter Zwiebel
- ☑ Mit Rucola oder Babyspinat mischen
- ☑ Mit gerösteten Sonnenblumenkernen toppen

Das Rezept dauert
im Ofen ungefähr
20 bis 50
Minuten



DAZU PASST

- ☑ Knuspriges Baguette
- ☑ Gegrilltes Gemüse
- ☑ Joghurt-Dip oder Hummus
- ☑ Als Beilage zu gegrilltem Halloumi oder Hähnchen

