

Linsensalat



Zutaten (4 Portionen)

- 250g Berglinsen
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- Frische Petersilie oder Koriander
- 200g Fetakäse
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Oliven-Öl
- 6 EL Weißweinessig
- Ahornsirup
- Kreuzkümmel oder Curry
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Die Linsen nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, abgießen und auskühlen lassen.
- Währenddessen das Gemüse klein schneiden, die Zwiebel würfeln, die Kräuter hacken und den Mais abtropfen lassen.
- Für das Dressing den Knoblauch pressen, Essig und Öl vermischen, die weiteren Gewürze unterrühren, mit den Linsen vermengen und abschmecken.
- Anschließend das Gemüse und die Kräuter unterheben, etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.
- Mit gewürfeltem Feta und weiteren Kräutern toppen und genießen.

Tipps

- Am besten schmeckt der Salat am nächsten Tag oder wenn er ein paar Stunden Zeit zum Durchziehen bekommt.
- Gut geeignet zum Vorbereiten und Mitnehmen, der Salat hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

Variationen

- Gerade im Winter kann das Gemüse auch mit gegarter Rote-Beete ausgetauscht werden.
- Für eine süßliche Note können gewürfelte Datteln ergänzt werden.
- Auch ein klassisches Honig-Senf Dressing eignet sich sehr gut.

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

