



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUNTER LINSENSALAT

Erstellt am 14.02.2022

Kulinarisches Highlight im Winter

🕒 40 min 🍴 leicht 🌱 vegan

Dass Linsen Farbe auf den Teller bringen, wissen wir. Mit frischem Obst und Gemüse wird es gleich noch viel bunter.

📷 *Carina Zemsauer*



Zutaten

100g braune Linsen, z.B. Berglinsen
1 rote Zwiebel
1 Stk Paprika
2-3 Paradeiser
1 säuerlicher Apfel
1 kleine Fenchelknolle
einige Blätter grüner Salat, z. B. Wilde Rauke, Blätter der Roten Rüben
8 EL Leinöl oder Kürbiskernöl
3-4 EL guter Essig
1 TL Senf
Küchengewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen evt. einweichen und dann garkochen, abseihen und abkühlen lassen.
Für den Salat die Zwiebel in Ringe schneiden oder fein hacken, Paprika, Paradeiser und Apfel würfeln.
Den Fenchel vierteln, den Strunk herauschneiden und quer in feine Streifen schneiden.
Den Salat waschen und in kleine Stücke zupfen.
Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine kräftige Marinade rühren.
Das Gemüse und die Linsen in einer Salatschüssel mischen, einige Zwiebelringe zum Dekorieren zurückbehalten und marinieren.