

Linsensalat mit Feta

vegetarisch

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 5 Portionen:

- 250 g Linsen (gekocht, geht auch aus der Dose)
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 200 g Fetakäse
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- Salz
- Pfeffer

optional

- Chilischote

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Linsensalat einfach selber machen - so gehts:

1. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in feine Ringe.
2. Wasche die Tomaten und würfele sie sehr klein.
3. Schneide den Fetakäse in sehr kleine Würfel.
4. Mische die Lauchzwiebelringe mit den Tomaten, der Petersilie, den Linsen und dem Fetakäse.
5. Verrühre den Balsamicoessig mit dem Olivenöl, dem Honig und dem Senf zu einem Dressing. Hebe das Dressing unter den Linsensalat.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

