Roter Linsensalat - schnell & einfach

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat:

- 220 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Paprika
- 200 g Salatgurke
- 150 g Äpfel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 40 g Walnüsse
- 15 g Petersilie

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig (oder Weißweinessig)
- 1 EL Senf
- 2 EL Honig (flüssig)
- ¼ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 22 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 8 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Spüle die roten Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem kalten Wasser ab. Koche sie 8 Minuten in der Gemüsebrühe. Gieße sie dann ab.
2. Wasche das Gemüse und Obst. Entferne das Kerngehäuse der Paprika und schneide sie in feine Würfel. Schäle die Gurke, halbiere sie, schabe mit einem Esslöffel die Kerne heraus und würfel sie fein. Entkerne den Apfel und schneide ihn in kleine Würfel und die Lauchzwiebel in dünne Ringe.
3. Hacke die Walnüsse grob. Röste sie in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun. Wasche die Petersilie und hacke sie fein.

4. Mische nun alle vorbereiteten Zutaten in einer Salatschüssel.
5. Verrühre für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf, Honig und Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
6. Gieße das Dressing über den Salat, verrühre alles behutsam und schmecke den roten Linsensalat mit Salz und Pfeffer ab. Stell ihn zum Durchziehen in den Kühlschrank, Dabei wird er immer aromatischer.

Jenny’s Serviertipp:
In hübschen Gläschen verteilt, ist der Linsensalat auch ein toller Hingucker beim Sonntagsbrunch oder auf dem Party-Buffet.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.