

Linsensalat, der flexible Alleskönner...

Zutaten:

- 500g rote Linsen
- 1 Salatgurke
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 300g Körniger Frischkäse
- 100g Kürbiskerne



für die Marinade:

- 120ml Olivenöl
- 5 EL Kürbiskernöl
- 50ml Apfelessig
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Dijon Senf
- nach Geschmack 2-4 EL Argaven-Sirup
- Salz, Pfeffer, Chilli-Flocken
- 1 Bund Minze

Zubereitung:

Linsen nach Packungsangaben in Wasser garen, immer wieder kontrollieren damit die Linsen schön fest bleiben und nicht pampig werden (ca. 15min).

Salatgurke, Tomaten und Frühlingszwiebel in kleine Würfel und Scheiben schneiden. Kürbiskerne grob hacken, am besten kurz im Mixer.

Diese Zutaten zusammen mit dem Frischkäse mit den gegarten Linsen mischen.

Für die Marinade alle Zutaten außer der Minze in einem Mixer zu einer Creme schlagen, nach Geschmack mit Salz Pfeffer und Chilli würzen und zu dem Salat geben. Am Ende die gehackte Minze unterheben.

Der Salat hält sich im Kühlschrank mehrere Tage, super auch zum mitnehmen.

Hier darf nach Lust und Laune mit den Zutaten gespielt werden, bei diesem Rezept sind die Zutaten roh verwendet, es eignen sich alle Gemüse- und Salatreste, probiert auch mal einige Zutaten anzubraten, oder verfeinert mit frischem Obst oder Trockenfrüchten und Nüssen.