

# Linsensalat Rezept



## Zutaten für 6-8 Portionen

- 300g Jettinger Beluga Linsen von den Höhenhöfen
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200g Kirschtomaten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 4-5 EL Rotweinessig
- 3-4 EL Olivenöl + 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- verschiedene Gemüsesorten nach Belieben



## Zubereitung

- Linsen in einem großen Topf in der dreifachen Menge Wasser und ohne die Zugabe von Salz bissfest garen. Anschließend abgießen und über einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Gut auskühlen lassen und in eine Schüssel geben.
- Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün in feine Ringe schneiden, das Weiß ebenfalls fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin für ein paar Minuten anschwitzen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu den Linsen geben.
- Kirschtomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und zu den Linsen in die Schüssel geben. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und ebenfalls zum Salat geben.
- In einer kleinen Schüssel den Rotweinessig mit dem Olivenöl verschlagen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken nach Belieben würzen.
- Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig vermischen, dabei noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.