

Linsensalat Rezept



Zutaten für 6-8 Portionen

- 300g Jettinger Beluga Linsen von den Höhenhöfen
- 200g Kirschtomaten
- 1/2 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4-5 EL weißer Balsamico Essig
- 3-4 EL Rapsöl von den Höhenhöfen
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker oder Honig
- verschiedene Gemüsesorten nach Belieben



Zubereitung

- Linsen in einem großen Topf in der dreifachen Menge Wasser bissfest garen – Salz erst nach ca. 5 Minuten zugeben. Anschließend abgießen und über einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Auf einem Blech ausbreiten und auskühlen lassen anschließend in eine Schüssel geben.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün in feine Ringe schneiden, das Weiß ebenfalls fein würfeln. Tomaten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden.
- Geschnittenes Gemüse zu den Linsen in die Schüssel geben.
- In einer kleinen Schüssel den weißen Balsamico Essig mit dem Rapsöl verschlagen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Salatkräutern nach Belieben würzen.
- Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig vermischen, dabei noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.