

Linsensalat

Der bunte Linsensalat ist ein vielseitiger, schneller Salat, der wunderbar zu Fisch, Fleisch, Gegrilltem passt – oder einfach pur als gesunde Hauptspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,7 h



Zutaten

250 g	Linsen
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel rot
1 Schuss	Apfelessig
4 EL	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	frische Petersilie

Zubereitung

1. Für den **Linsensalat** die Linsen gründlich waschen und mehrere Stunden, am besten über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend in leicht gesalzenem Wasser 20–30 Minuten weich kochen, bis sie bissfest sind. Die Linsen abgießen, kalt abspülen und abkühlen lassen.
2. Die rote Zwiebel fein hacken und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Beides über die abgekühlten Linsen geben und mit einer Marinade aus hochwertigem Olivenöl und Apfelessig vermengen. Zum Schluss den Linsensalat mit Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp

Den Linsensalat nach Belieben mit Tomaten, Gurken oder anderes Gemüse, aber auch mit Oliven erweitern. Anstelle von Olivenöl, Kürbiskernöl für die Marinade verwenden.