

Salat von Beluga-Linsen



Zutaten:

- 100 g Beluga-Linsen
- 1 EL Olivenöl
- ½ Salatgurke
- ½ TL Senf
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Mandelmus
- ½ gelbe Paprika
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Honig
- ½ TL Jod-Salz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Msp. Pfeffer
- ½ TL Jod-Salz
- ½ TL Basilikum
- 1 Msp. Pfeffer



1 Portion



ca. 25 Minuten



Zubereitung:

- 1) Linsen waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2) Gurke, Tomate und Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- 3) Für das Dressing eine Zehe Knoblauch hacken oder pressen und mit Olivenöl, Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Senf, sowie Jod-Salz und Pfeffer vermengen.
- 4) Dressing, Gemüse und abgekühlte Linsen miteinander vermengen.

Quelle: NDR.de

[Salat von Beluga-Linsen | NDR.de - Ratgeber - Kochen - Rezepte](#)