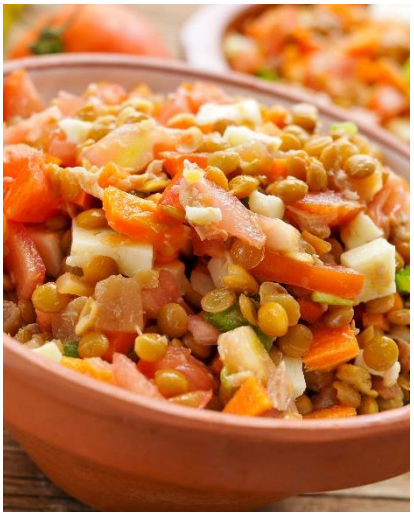
Kochen

Dr. Stefanie Ackermann **Montag, den 17.01.2022**

Schneller Linsensalat **Für 2 Portionen**

Zutaten



1 Glas Linsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Karotte
125 g Mozzarella
etwas frische Petersilie
2 EL Walnusskerne

Für das Dressing
4 EL Walnussöl (geröstet)
2 EL Aceto Balsamico
0,5 TL Senf
0,5 TL Honig oder Ahornsirup
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:
1. Gekochte Linsen abspülen, in Sieb abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
2. Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte schälen und grob reiben.
3. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
4. Petersilie waschen und abtropfen lassen. Walnusskerne etwas zerkleinern.
5. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben, Deckel drauf, gut schütteln und über den Salat geben. Gut vermengen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Petersilie grob hacken und zusammen mit den Walnüssen darüber verteilen.

Unser Tipp:
Dazu passt Vollkornbrot.