



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Linsen
2 Stk. Karotten
2 Stk. Paradeiser
1 Stk. Paprika, gelb
1 Stk. Paprika, grün
1 Stk. Paprika, rot
1 Stk. gelbe Zwiebel
4 EL Öl
4 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Linsensalat mindestens eine halbe Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Katrin Fischer: *Privatrezept*

Linsensalat

Zubereitung

- Linsen mit einem halben Liter Wasser aufkochen lassen, danach die Temperatur auf niedrigste Stufe schalten und zugedeckt ziehen lassen bis sie gar sind.
- In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
- Karotten fein raspeln, Tomaten klein schneiden, Paprika in kleine Streifen schneiden und Zwiebel fein schneiden.
- Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und alles miteinander vermischen.

Zusatzinformation:

- Rote (gelbe) Linsen müssen nicht eingeweicht werden und sind etwa nach 10 min. gar.
- Kleine Linsen wie etwa Belugalinsen (Garzeit 20 min.) oder große Tellerlinsen (Garzeit 45min.) waschen, am besten unter fließendem kalten Wasser und etwa 4 bis 6 Stunden einweichen.