



**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

## Linsensalat



Foto: Katrin Fischer - Nicht zur freien Verwendung

**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.

**Quellen:**



Katrin Fischer: *Privatrezept*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderungs- und  
Entwicklungs- und  
Investitionsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

