



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 kaltem Wasser und etwa 4 bis 6 Stunden einweichen.

Quellen:



Katrin Fischer: *Privatrezept*