



## Kochen

Sabrina Dürr

Montag, 05.05.2025

### Schneller Linsensalat

Für ca. 2 Personen

#### Zutaten

##### Für den Salat

- 1 Glas/ Dose braune Linsen (abtropfgewicht ca. 250 g)
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Mozzarella (125g)
- optional: Vollkornbrot

##### Für das Dressing

- 5 EL Olivenöl (nativ extra)
- optional: 1 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 TL Senf
- ca. 1TL Honig oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Linsen in Sieb schütten, abspülen und abtropfen lassen.
2. Paprika und Gurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
3. Linsen, Paprika, Gurke, Frühlingszwiebel und Mozzarella in einer Salatschüssel vermengen.
4. **Für das Dressing** alle Zutaten in ein Schraubglas geben, Deckel zuschrauben, gut schütteln und über den Salat geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pur oder mit Vollkornbrot genießen.

**Tipp:** Schmeckt sofort und auch am nächsten Tag! Und das Dressing können Sie gleich in größeren Mengen auf Vorrat herstellen und ca. 1-2 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

#### Variationen:

Schmeckt pur oder mit (Vollkorn-)Brot und lässt sich - unter Nudeln, Reis oder Couscous gemischt - auch schnell in eine (warme) Bowl verwandeln.  
Für einen kräftigeren Geschmack können Sie die Frühlingszwiebel auch durch (rote) Zwiebel ersetzen.  
Sie lieben es herzhafter? Dann ersetzen Sie den Mozzarella durch Feta.  
Variieren Sie das Gemüse nach Saison: z.B. Zwiebeln, Karotte und fein gehobeltes Kraut im Winter. Sie mögen Brot lieber kross getoastet? Die Scheiben einfach dünn mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anrösten - Lecker!