

Belugalinsen-Salat mit Mandeln

**10 Portionen als Beilage****25 Minuten**

So geht's

Linzen in ein Sieb geben und abspülen. Mit ca. 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Linzen bissfest sind.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken.

Die Paprika abtropfen lassen und klein schneiden. Die Mandeln grob hacken.

Für das Dressing die Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit Öl, Salz und Ahornsirup in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren.

Die Linzen unterziehen. Dann Petersilie, Paprika sowie Zitronenschale zugeben und alles kurz vermengen.

Die Mandeln darüber geben und servieren.

Tipps:

Statt mit Petersilie schmeckt der Salat auch mit Rucola. Die Rauchmandeln dann am besten gegen geröstete Haselnüsse oder Pinienkerne austauschen.

Wer keine Rauchmandeln mag, nimmt einfach nur geröstete Mandeln.

Der Salat kann mit Babyspinat ergänzt werden.

Für noch bessere Sättigung passen dazu:

- ☒ Feta oder Parmesan
- ☒ marinierte, gebratene Tofuwürfel
- ☒ Hähnchenbruststreifen
- ☒ Lachs

Zutaten

415 g Belugalinsen getr.
1 rote Zwiebel (60 g)
100 g glatte Petersilie
530 g gegrillte Paprika (Konserve, in Öl eingelegt, Abtropfgewicht)
100 g Rauchmandeln

Für das Dressing

1 Bio-Zitrone
100 ml Olivenöl
2,5 g Salz
15 ml Ahornsirup

Initiator:innen

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimataufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages