

Belugalinsen-Salat mit Mandeln

**6 Portionen (als Beilage)****30 Minuten**

Zutaten

250 g Belugalinsen getr.
1 kleine rote Zwiebel (35 g)
60 g glatte Petersilie
320 g gegrillte Paprika (Konserve, in Öl
eingelegt, Abtropfgewicht)
75 g Rauchmandeln

Für das Dressing
½ Bio-Zitrone
60 ml Olivenöl
15 g Salz
10 ml Ahornsirup

So geht's

Linse 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 Linse bissfest sind.

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 dem Öl, Salz und Ahornsirup in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren.

Die Linse unterziehen. Dann Petersilie und Paprika und Zitronenschale zugeben und alles kurz vermengen. Die Mandeln rüber geben und servieren.

Tipp: Varianten:

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

Für noch bessere Sättigung passen dazu:

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

Initiator:innen

Gefördert durch: