

# Lauwarmer Linsensalat

**2 Portionen****40 Minuten**

## So geht's

Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Mit ca. 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze einstellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Möhren schälen und längs halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Kreuzkümmel über die Möhren streuen und leicht einmassieren. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

## Zutaten

120 g grüne Linsen getr.  
10 g Sonnenblumenkerne  
300 g Möhren  
3 EL Olivenöl  
1 TL gemahl. Kreuzkümmel  
50 g glatte Petersilie  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Cocktail-Tomaten  
4 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
1 TL Honig  
80 g Feta (oder anderer Weichkäse)

Inzwischen Petersilie, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen. Petersilienblättchen abzupfen und klein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten halbieren.

Aus dem restlichen Öl, Essig und Honig ein Dressing anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen unterziehen. Dann Petersilie und Frühlingszwiebeln zugeben und alles kurz vermengen.

Linsenmasse auf Teller verteilen, die Tomaten und gebackenen Möhren darüber geben, Feta darüber bröseln und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### Tipp: Varianten:

Für eine reichhaltigere Variante gekochten Dinkel oder Bulgur unter die Linsen heben. Dann etwas mehr Dressing zubereiten. Oder Fladenbrot/Pita-Taschen dazu reichen.

Statt Möhren können auch Blumenkohl, Kürbis oder Rote Bete gebacken werden.

Initiator:innen

Gefördert durch: