



Belugalinsensalat

ZUTATEN

150 g Beluga-Linsen

1 große Zwiebel
Kokosöl
Ahornsirup

1 kleine Zucchini
1 Apfel

1-2 Lauchzwiebeln
40 g Walnüsse

25 g Sonnenblumenkerne

3-4 EL Leinöl
1-2 EL milden Essig
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Salz
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG

Info: Beluga-Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Wenn man sie (zugunsten der Bekömmlichkeit) einweicht, dann sollte man das Einweichwasser wegschütten. Das Einweichen verkürzt die Kochzeit um ca. die Hälfte. In diesem Rezept weichen wir die Linsen ein.

1. Beluga-Linsen in reichlich Wasser ca. 17 - 20 Minuten köcheln lassen. WICHTIG: bissfest und nicht weich kochen.
2. Zwiebel sehr fein würfeln, in Kokosöl andünsten und leicht bräunen, mit Ahornsirup ablöschen und kurz einköcheln lassen. Abkühlen lassen.
3. Zucchini und Apfel (mit Schale) in gleichmäßige sehr kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Walnüsse hacken. Zusammen mit Sonnenblumenkerne und Zwiebeln zu den gegarten Linsen geben.
4. Dressing (ggf. mit Stabmixer) vermengen und über den Salat geben. Gut durchmischen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Guten Appetit!



BIO-HOF
ECHT GRIESBACH