

Berglinsen Salat, eigene Art

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fast fleischlos und doch so lecker, voller Ballaststoffe

Zutaten

- 100 g bunte Linsen
- 3 - 4 Schalotten
- 40 g roher Schinken oder durchwachsener Speck
- 1 Möhre
- Etwas Stausensellerie
- 1 Stange Frühlingslauch
- 2 El Schnittlauch
- 1 Fleischtomate
- 1 saurer Apfel
- 3 El Walnussoel
- Etwas Apfelessig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die bunten Linsen gut unter fließendem Wasser waschen und in Salzwasser "al dente kochen", abschütten.

Schritt2

Den Schinken oder Speck klein würfeln und kross anbraten; zu den Linsen geben.

Schritt3

Ebenso den fein geschnittener Frühlingslauch, Schnittlauch, die Apfelwürfel und die "Tomate Concassée" dazu geben.

Schritt4

Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig und Walnussöl anmachen, lecker abschmecken.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Mit / auf bunten, klein gezupften Saisonsalaten anrichten.

Schritt7

Dazu kann man Vieles ergänzen, siehe meine anderen Vorschläge.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** für jeden tag, gesund

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/berglinsen-salat-eigene-art/>