



Orientalischer Linsensalat

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 4 Personen)

- › 250 g Berg- oder Belugalinsen aus der Dose
- › 1/2 Bd. Frühlingszwiebel
- › 250 g Kirschtomaten
- › 1/2 Gurke
- › 1 Paprika
- › 2–3 Zweige Minze
- › 1/2 Bd. Petersilie
- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 3 EL MCT-Öl 100%
- › 3 EL Zitronensaft
- › 1 TL Agavendicksaft
- › 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- › 2 EL Apfelessig
- › Salz, Pfeffer
- › 1 Granatapfel

TIPP:
Die Linsen können alternativ auch mit Kichererbsen oder anderen Hülsenfrüchten ausgetauscht werden.

Zubereitung

Linsen abtropfen und mit einem Sieb abspülen, in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren. Anschließend vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen und trockenschütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Granatapfel entkernen - Kerne in einer kleinen Schüssel sammeln und beiseite stellen.

Für das Dressing Knoblauch schälen und in eine kleine Schüssel pressen. MCT-Öl, Agavendicksaft, Apfelessig und Zitronensaft dazugeben und verquirlen. Dressing mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Linsen in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, den Kräutern und dem Dressing vermengen.

In kleine Schüsseln aufteilen und mit Granatapfelkernen garnieren. Servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte je Portion				
Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
259 kcal	8,4 g	29 g	10 g	9 g

* 1g Langkettige Fettsäuren (= 3,5% der Energie)

Zuckerbarometer

