

## Schneller veganer erfrischender Linsensalat



Ein einfaches, aber köstliches Rezept ist unser schnelle Linsensalat. Er schmeckt als Beilage zu Fleisch, aber auch als kaltes Abendessen. Warum fertig kaufen, wenn sich dieser leckere Linsensalat so schnell selbst machen lässt? Hier unser erfrischendes Rezept.

### Zutaten für schnellen Linsensalat

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 4 EL  | Essig nach Wahl       |
| 250 g   | Linsen, gekocht       |
| 2 EL  | Olivenöl              |
| 1 Stk.  | Tomate                |
| 1 Stk.  | Salatgurke            |
| 1 Stk.  | Zwiebel, rot          |
| 1 Prise                                       | Pfeffer aus der Mühle |
| 0.5 TL  | Salz                  |
| Optional: Kerne von Granatapfel oder Fetakäse |                       |
| Für Deko: Basilikum                           |                       |

## Zubereitung schneller Linsensalat

1. Die gekochten Linsen über einem Sieb kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Linsen in einem Topf zusammen mit genügend Salzwasser erhitzen und zum Kochen bringen. Steigt viel Schaum auf, diesen einfach mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Linsen für etwa 25-30 Minuten garkochen. Sie dürfen ruhig noch ein wenig Biss haben.
2. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Tomate und die Zwiebel in Würfel schneiden. TIPP: Wer will, kann das weiche Innere der Gurke herausschneiden und nur das Feste der Gurke verwenden. Dadurch wird der Salat nicht zu wässrig.
3. Alles in eine große Salatschüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken und etwas ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren den Salat noch mit erfrischenden Granatapfelkernen und Fetakäse verfeinern. Optional noch ein paar Blätter Basilikum für den letzten Frischkick darüberstreuen.



### TIPPS rund um den Linsensalat

- Wer will, kann ganz nach Belieben auch **Karotten, Paprika oder Frühlingszwiebel** mit verwenden. Hier sind Eurem individuellem Geschmack keine Grenzen gesetzt.
- Dieser Linsensalat lässt sich **hervorragend vorbereiten**, um ihn z.B. für die Mittagspause mit ins Büro zu nehmen.
- Der Salat schmeckt am nächsten Tag auch sehr gut, wenn er **durchgezogen** ist. Ihr könnt ihn also **prima vorbereiten**, ohne in Zeitnot zu geraten.

## Welche Sorte Linsen eignet sich?

Früher kannte man hierzulande vorrangig die Tellerlinse. Sie findet sich beispielsweise in der beliebten Linsensuppe. Doch für den Linsensalat eignet sie sich weniger gut, da sie beim Kochen zerfällt und schnell breiig wird. Deshalb greift lieber zu **Berglinsen, grünen Puy-Linsen** oder **schwarzen Belugalinsen**.

Unser **TIPP: Grüne Linsen** - Sie sind nicht nur lecker, sondern müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind in ca. 25-30 Minuten gar. Ihre Konsistenz ist dann angenehm weich, aber körnig genug, um im Linsensalat nicht zu zerfallen.

## Wie gesund sind Linsen?

Dank ihres hohen Eiweiß-, Protein- und Ballaststoffgehaltes sind Linsen sehr gesund. Sie liefern viel Energie, machen lange satt und sind dabei besonders fettarm. Außerdem beugen sie koronaren Erkrankungen vor und wirken blutzuckerregulierend.