

Fruchtiger Linsensalat

Fruchtiger Salat aus Belugalinsen, Äpfel, Orangen und Grapefruit.

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich

— bis 40 Minuten



Zutaten:

Linsensalat:

- 100 g Belugalinsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleiner Apfel

Dressing:

- 1 EL Senf
- 3 EL Himbeer- oder Kräuternessig
- 1 EL Orangenmarmelade
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

1 Linsensalat:

Linsen in Gemüsebrühe nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen. Grapefruit und Orange schälen, weiße Haut dabei mit entfernen, Fruchtfilets ausschneiden und in sehr kleine Stücke schneiden. Staudensellerie waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln und in kleine Stückchen schneiden. Linsen mit Staudensellerie, den Orangen-, Grapefruitfilets und Apfelstückchen vermischen.

2 Dressing:

Senf, Essig, Orangenmarmelade und Öl verrühren und über den Salat geben. Salat mit Salz, Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.