

Beluga-Linsensalat mit frischem Koriander



Beluga-Linsensalat mit frischem Koriander, dazu Granatapfel-Agaven-Dressing.

Zubereitung:

Die Beluga-Linsen nach Packungsanleitung garen. Den Koriander waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Die Paprika in feine Stücke und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zusammen mit den Mandelstiften in eine Schüssel geben.

Für das Dressing mehrere Esslöffel Agavendicksaft und Granatapfelsirup mit einem Schuss Balsamico vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing gleich mit dem Salat vermischen und etwas durchziehen lassen.

Nach Belieben Anrichten, z.B. mit Feldsalat und Granatapfelkernen. Fertig ist ein schnelles und gesundes Rezept mit einem wunderbaren Frische-Kick!

Wir wünschen einen guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Beluga-Linsen
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Päckchen Mandelstifte
- Agavendicksaft
- Granatapfelsirup
- Aceto-Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten (bei vorgekochten Linsen)

docbears.de wünscht einen guten Appetit!