



Karotten-Linsen-Salat mit Orangendressing

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Minuten

Zutaten

- 100 g trockene Belugalinsen
- 3 Karotten
- 1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)
- 1 Orange
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 TL natives Leinöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL körniger Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanweisung in Wasser garen und abgießen. Karotten schälen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls raspeln.
2. Für das Dressing Orange auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. 6 EL Orangensaft mit Öl, Essig, Senf und Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Karotten- und Apfelraspel mit Linsen und Walnüssen vermischen. Karotten-Linsen-Salat mit Dressing beträufeln und servieren.

INFO:

Linsen liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen vor allem reichlich hochwertiges Eiweiß.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1315/313 **EW:** 14,9g **F:** 7,3g **KH:** 38,5g **BE:** 3,5