

Rezept: Belugalinsen-Kräuter-Salat

Brennwerte 1263 kJ | 301 kcal
 Eiweiß 13,6 g
 Kohlenhydrate 32 g
 Fett 12 g

Vorbereitung 20 Minuten
 Ruhe-, Gar- & Backzeit 20 Minuten
 Gesamtzeit 40 Minuten



FOOD FACTS

Deli Reform Das Original enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3), die essenziell für die Ernährung sind. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind entzündungs- und gerinnungshemmend. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel.

KNACKIG-FRISCHER SALAT MIT BELUGALINSEN – PERFEKT FÜR WARMER FRÜHLINGS- UND SOMMERTAGE

Knackiges Gemüse, Belugalinsen und ein fruchtiges Kräuterdressing bringen bei diesem Rezept ordentlich Schwung in die Salatschüssel. Der Belugalinsen-Kräuter-Salat ist nicht nur schnell

gemacht, sondern auch reich an Proteinen und Ballaststoffen. Er eignet sich perfekt als Beilage zum Grillen oder als sättigende, vegane Hauptspeise mit Brot.

Rezept: Belugalinsen-Kräuter-Salat

4 PORTIONEN  normal

200 g Belugalinsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Deli Reform Das Original
60 ml dunkler Balsamicoessig
1 TL Senf
30 ml Orangensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie, Basilikum,
Thymian)
100 g Pflücksalat
120 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
1 Säuerlicher Apfel

1 ZUTATEN SCHNEIDEN UND ZUBEREITEN

Zuerst die Linsen in reichlich Wasser waschen und abtropfen lassen. Anschließend nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen – die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen oder sehr fein hacken. Dann 40 g Deli Reform Das Original auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Linsen darin für ca. 5 Minuten dünsten. Jetzt die Linsen nur noch mit Essig ablöschen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Bratensatz nicht wegschütten! Dieser wird noch für das Dressing benötigt.

2 DRESSING ZUBEREITEN

Für das Dressing die übrigen 20 g Deli Reform Das Original in der gleichen Pfanne schmelzen. Der Bratensatz sorgt für einen extra aromatischen Geschmack. Den Senf und Orangensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und anschließend unter das Dressing rühren. Nun das Dressing kaltstellen.

3 SALAT ZUBEREITEN

Im letzten Schritt den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten, die Gurke und den Apfel ebenfalls waschen. Den Stielansatz der Tomaten entfernen und danach die Tomaten würfeln. Die Gurke wird längs halbiert. Die Hälften nochmal der Länge nach durchschneiden und die Gurke ebenfalls würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zum Schluss die Linsen mit dem Gemüse, den Apfelwürfeln und dem leckeren Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – und schon ist der Belugalinsen-Kräuter-Salat servierbereit!

4 TIPP

Dazu schmeckt frisch geröstetes Baguette,
bestrichen mit deiner Lieblingssorte Deli Reform
Gemüse auf's Brot. Der Belugalinsen-Kräuter-Salat
eignet sich perfekt, um mit Freunden zu kochen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>