

HERBSTLICHER LINSENSALAT

- 1 Dose Linsen (ca.260g)
- 2 Frühlingzwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 EL Kerne oder Nüsse
- 50g Blattsalat-Mix

Dressing:

- 2 EL Apfelessig oder Balsamico bianco
- 1 TL Senf
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN

Die Linsen abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.
Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und mit den Linsen mischen.

Frühlingzwiebel und Apfel waschen und klein schneiden.
2 EL Kerne oder Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Frühlingzwiebeln, Apfel, Kerne und Blattsalat mit den Linsen mischen.

Salat kurz ziehen lassen, dann servieren.

