

Der Beste Linsensalat (einfach, vegan, lecker)

Autor: Bianca Zapatka

Dieser knackige Linsensalat mit viel frischem Gemüse, fruchtiger Mango, veganem Feta und süß-säuerlichen Dressing ist schnell und einfach gemacht, sehr gesund, unglaublich lecker und einfach das beste Rezept!

★★★★★ 5 von 17 Bewertungen



Zubereitungszeit

25 Min.

Arbeitszeit

25 Min.



Gericht

Beilage, Hauptgericht,
Salat, Vorspeise

Land & Region

Deutsch



Portionen

4 Portionen

Kalorien

356.9 kcal



Zutaten

- 200 g Berglinsen oder grüne Puy-Linsen oder schwarze Belugalinsen
- 1 rote Zwiebel fein gewürfelt
- ½ Salatgurke gewürfelt
- 1 rote Paprika fein gewürfelt
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 1 Mango gewürfelt, oder Apfel oder Orange
- 150 g Kirschtomaten halbiert
- 2 handvoll Rucola
- 100 g Veganer Feta oder 1 Avocado, gewürfelt

Dressing

- 2 EL Apfelessig oder Balsamico oder weißer Essig
- 2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 TL Senf mittelscharf
- 4 EL Olivenöl oder Raps-, Hanf- oder Avocadoöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren (optional)

- frische Minze
- Samen, Kerne oder gehackte Nüsse

Anleitungen

***Hinweis: Schau dir gerne das Rezept-Video an und beachte bitte die Tipps + Schritt-für-Schritt-Bilder oben im Beitrag!**

- 1 Die Linsen in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen. Dann abtropfen lassen und in der doppelten Menge Wasser laut Packungsanweisung etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend die Linsen abgießen und in dem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und schneiden wie im Video gezeigt wird.
- 3 Für das Dressing Apfelessig, Agavendicksaft, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Linsen mit den geschnittenen Zwiebeln, Gurke, Paprika, gehackter Petersilie und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Gewürfelte Mango, halbierte Tomaten, Rucola und vegane Fetawürfel zum Schluss vorsichtig unterheben.
- 5 Den Salat kann man sofort verzehren oder für noch mehr Geschmack vor dem Verzehr ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nach Belieben mit Minze (*oder Saaten/Nüssen*) garnieren und auf Wunsch mit **Bratlingen** und **Guacamole** an der Seite servieren!
- 6 Guten Appetit! :)

Notizen

- **Hilfreiche Tipps und viele weitere Informationen zum Rezept, wie Austauschmöglichkeiten der Zutaten, Haltbarkeit und Anweisungen zum Aufbewahren, stehen oben im Blog-Beitrag!**

Nährwerte

Serving: 1 Portion | Kalorien: 356.9kcal | Kohlenhydrate: 44.1g | Eiweiß: 16.8g | Fett: 13.4g | Gesättigte Fettsäuren: 1.9g | Natrium: 27.1mg | Kalium: 822.7mg | Ballaststoffe: 18g | Zucker: 11.5g | Vitamin A: 2123.6IU | Vitamin C: 64.4mg | Kalzium: 96.9mg | Eisen: 4.9mg

Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.



Hast du dieses Rezept ausprobiert?

Erwähne @biancazapatka oder benutze den Hashtag #biancazapatka!