



Fruchtig frischer Linsensalat mit Lauch, Nektarine, Mozzarella und Rucola



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Lauch	1 St.
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	4 EL
Salz	
Zucker	
Nektarine	2 St.
Rucola	100 g
Mozzarella	2 St.
Butter	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. Linsen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit ca. 600 ml Wasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln.
2. Wurzelansatz des Lauchs entfernen und Lauch längs halbieren. Lauchstange in dünne Streifen schneiden und in einem Sieb gründlich waschen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lauch darin ca. 4 Min. anschwitzen. Mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Zucker würzen, aufkochen und dann zugedeckt beiseitestellen.
4. Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Hälften in Spalten schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Mozzarella abgießen, halbieren und in Scheiben schneiden.
5. Linsen ggf. abgießen und mit Butter und 2 EL Balsamico mischen. Lauch samt Garflüssigkeit, Nektarinen, Rucola, Mozzarella und Olivenöl ebenfalls zugeben und gut vermengen. Fruchtigen Linsensalat auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	445 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g