




Linsen-Birnen-Salat mit Feta und Avocado



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	300 g
Birnen	1 St.
Avocado	2 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Zimt	
Feta	250 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit ca. 600 ml kaltem Wasser bedeckt auf mittlerer bis hoher Stufe aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 10 Min. bissfest köcheln.
2. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Avocado halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt verrühren. Dressing, Birne und Avocado zu den Linsen in den Topf geben und vermengen. Feta dazubröseln und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eine Scheibe [Damper \(schnelles Brot\)](#) passt gut dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	31 g	Fette	37 g