



Linsen-Salat mit Weintrauben und Serrano-Schinken

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Rosinen	40 g
Weintrauben, hell	300 g
Kopfsalat	1 St.
Walnüsse	4 EL
Honig	1 TL
Oliveneröl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Serranoschinken	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Sieb

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit Lorbeerblatt und ca. 600 ml kaltem Wasser bedeckt aufkochen. Anschließend auf niedriger Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln. Die letzten 5 Min. Rosinen in den Topf geben und zusammen zu Ende garen.
2. Trauben waschen und halbieren. Salatblätter vom Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.
4. In einer Schüssel Honig mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Linsen, Trauben, Salat und Walnüsse in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.
5. Salat auf Tellern verteilen. Schinken grob zupfen und zum Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Salat auch vorbereiten und in einem verschließbaren Glas mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 400 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 25 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 17 g
