



Roter Linsensalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	300 g
Salz	
Rucola	125 g
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Mango	1 St.
Feta	200 g
Cashewkerne	4 EL
Bio Limetten	1 St.
Oliveöl	4 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf Linsen mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. Fetakäse mit den Händen grob zerbröseln.
3. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. rösten. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Oliveöl und Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Schüssel alles mit dem Dressing vorsichtig mischen. Roten Linsensalat auf Teller anrichten oder zum Mitnehmen in Gläser füllen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	609 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	25 g