

Apfel-Linsen-Salat

4 Portionen



200 g	Beluga-Linsen	Wasser aufkochen, Beluga-Linsen darin ohne Salz 25–30 Minuten knackig garen. Abgiessen, abtropfen.
4 EL	Rohzucker	Zucker und Essig in eine kleine Pfanne geben, erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Zur Essig-Zucker-Mischung geben, abkühlen lassen.
1 dl	Apfelessig	
1½	Äpfel	
½ Bund	Petersilie	Petersilie fein hacken. Petersilie und Öl unter die abgekühlte Essig-Zucker-Mischung rühren. Sauce über die lauwarmen Linsen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mischen.
1 dl	Rapsöl Salz, Pfeffer	

Tipp

Wenn die Linsen zu lange gekocht werden, zerfallen sie und sehen nicht mehr schön aus – also zwischendurch immer mal wieder probieren.

Grüner Quinoa-Salat



Apfel-Linsen-Salat

