

Salat Rezepte

Linsensalat mit Kürbis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

4	Essl. Apfelessig	200 g	Kürbiswürfel (süß-sauer - gekocht)
	Pfeffer		
	Salz	40 g	Kürbiskerne
1	Teel. Honig	3	Frühlingszwiebeln
4	Essl. Salatöl	150 g	rote Zwiebeln
500 g	gekochte Tellerlinsen	1 Bund	glatte Petersilie

1. Aus dem Apfelessig, Öl, Pfeffer, Salz und Honig eine Sauce rühren.
2. Linsen, Kürbis und Salatsauce vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten, 2/3 grob hacken, 1/3 ganz lassen.
4. Frühlingszwiebeln in schräge, dünne Scheiben schneiden.
5. rote Zwiebeln halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.
6. Petersilie hacken.
7. alle Zutaten mischen, anrichten und mit den ganzen Kürbiskernen bestreuen.

