



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

Difficulty
Einfach
Duration
37 min
Serving
2 Portionen

Linsensalat mit Paprika

Linsen liefern Eisen und Ballaststoffe, während Paprika und Zitrone Vitamin C ergänzen, das die Eisenaufnahme erleichtern kann. Ein frischer Salat für Meal Prep, leichte Mittagessen oder Tage, an denen Kochen bitte unkompliziert sein darf.

Zutaten

- 150 Gramm braune Linsen
- 15 g Petersilie
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Senf
- 1 EL Cashewkerne

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Linsen kochen und abkühlen

19min

Koche die Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Achte darauf, sie nicht zu weich zu kochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.

2. Gemüse und Kräuter vorbereiten

6min

Während die Linsen kochen, kannst du die rote und gelbe Paprika fein würfeln.
Schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und hacke die glatte Petersilie grob.

3. Dressing anrühren und vermengen

3min

Verrühre in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, das Olivenöl, den Senf sowie die Gewürze (Salz, Pfeffer und optional Kreuzkümmel/Kurkuma). Gib die Linsen und das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel, gieße das Dressing darüber und mische alles gut durch.

4. Ziehen lassen und Topping

9min

Lasse den Salat für mindestens 10 Minuten ziehen, damit sich die Aromen optimal verbinden können.

Nährwerte anzeigen

Energie	305.8 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	44.7 g
Ballaststoffe	12.5 g
Eiweiß	21.3 g
Salz	66.4 mg

Alle Angaben pro Portion