Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
38 min
Serving
2 Portionen

Linsensalat mit Paprika

Dieser Salat ist die perfekte Kombination aus Frische und Nährstoffpower! Linsen sind eine hervorragende Eisenquelle, während die rote Paprika und der Zitronensaft das nötige Vitamin C liefern, um die Eisenaufnahme massiv zu steigern. Ein leichtes, sättigendes Gericht, das ideal als gesundes Mittagessen oder zum Vorbereiten (Meal Prep) geeignet ist.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCX92R8/

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Linsen kochen und abkühlen

   20min

   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

5min

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

10min

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

Cashewkerne darübergeben

Tipp: Vor dem Servieren die Cashewkerne für den extra Crunch und eine zusätzliche Portion Eisen darübergeben.

Nährwerte anzeigen

Energie	305.8 kcal
Fett	4 g
Gesättigte Fette	0.7 g
Kohlenhydrate	44.7 g

Zucker	7.3 g
Ballaststoff	12.5 g
Protein	21.3 g
Natrium	66.4 mg

Alle Angaben pro Portion