

Fruchtiger Ableisa-Salat

Rezept für ca. 4 Personen



Zutaten

200 g	Alblinsen
1	rote Zwiebel
1	Vespergurke (oder ½ Salatgurke)
1	rote Paprika
1 Bund	Petersilie
1	Mango
150 g	Cocktailtomaten
2 Handvoll	Ruccola oder Feldsalat
100 g	Feta
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Ahornsirup oder Agavendicksaft
4 EL	Olivenöl
1 TL	mittelscharfer Senf
Salz	
Pfeffer	
1 Handvoll	Sonnenblumenkerne
5 Stängel	Petersilie

Zubereitung

200 g Alblinsen in ein Sieb geben und waschen, abtropfen lassen und in ca. 30 Minuten bissfest kochen.

Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Während die Linsen kochen Zwiebel, Gurke, Paprika und Mango in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten halbieren.

Für das Dressing 2 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup sowie 1 TL Senf gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Linsen mit der kleingeschnittenen Zwiebel, den Paprika- und Gurkenwürfeln vermischen. Zum Schluss die Mangowürfel, die halbierten Tomaten und den verbröselten Feta vorsichtig unterheben.

Der Salat kann gerne noch einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.

Vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Lasst es euch schmecken!