

Linsensalat mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 250g Linsen (bereits weich)
- 250g Cherrytomaten
- 180g Feta
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Honig
- 1 TL Balsamico Essig
- 1 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer (lecker abschmecken)



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 312

Eiweiß: 14g

Kohlenhydrate: 19g

Fett: 18g

Zubereitung:

Schritt 1:

Die Linsen abgießen, waschen und etwas abtropfen lassen.

Schritt 2:

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Feta ebenfalls in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden oder einfach mit den Händen zerbröseln.

Schritt 3:

Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. der Backzeit, so werden sie knuspriger. Auf einem Gitter mit Backpapier haben sich bisher die besten Ergebnisse ergeben.

Schritt 4:

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Schritt 5:

Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Honig und Wasser in ein kleines Gefäß geben. Knoblauch hineinpressen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einem Dressing verrühren.

Schritt 6:

Das Dressing über den Salat gießen. Alles gut vermengen und noch einmal abschmecken. Am besten schmeckt der Salat, wenn er noch etwas durchgezogen ist.