

Roter Linsensalat

Für 4 Personen:

83,8 g pro Portion - 335 g Gesamtmenge

Zutat	Menge
Linsen reif roh	100 g
Apfel roh	60 g
Paprikaschoten roh	40 g
Tomaten / Cocktail	60 g
Lauchzwiebel roh	40 g
Balsamicoessig weiß	15 g
Rapsöl	10 g
Zucker	5 g
Zitrone	5 g

So einfach geht's:

1. Rote Linsen mit Kurkuma und etwas Salz für ca. 5 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Apfel, Paprika und die Tomate würfeln.
3. Apfelwürfel mit Zitronensaft vermischen.
4. Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten vermengen.
6. Abschmecken - mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig.

Tipp: Für die Linsen ruhig einen Teelöffel Kurkuma nehmen, damit sie schön gelb werden!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 83,8 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
126 kcal	2,95 g	18,1 g	6,28 g	0,14 mg	19,8 mg	35 mg	2,14 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
3,64 g	50 µg	0,26 g	574 mg