

Rote-Linsen-Salat

geeignet für Vollkost

Für 4 Personen:

81,8 g pro Portion - 327 g Gesamtmenge

Anz.	Zutat	Menge
1,3 Portionen	Linsen reif roh	125 g
1 Stück	Schalotte roh	20 g
1 Stück	Apfel roh	115 g
1 Esslöffel	Haselnuss	10 g
0,50 Stück	Zitrone roh	30 g
1 Teelöffel	Senf	5 g
2,0 Esslöffel	Sonnenblumenöl	20 g
1 Prise	Meersalz	1 g
1 Prise	Koriander getrocknet	1 g



Zutaten für 4 Personen:

- + 12 EL rote Linsen
- + 1 Schalotte
- + 1 Apfel
- + 1 EL grob gehackte Haselnüsse
- + Saft einer halben Zitrone
- + 1 TL Senf
- + 2 EL Sonnenblumenöl (kaltgepresst)
- + Meersalz
- + 1 Prise Koriander

Zubereitung:

Linsen circa 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Schalotte und einen Apfel kleinschneiden. Nüsse, Zitronensaft, Senf, Pflanzenöl, Meersalz und Koriander miteinander und den restlichen Zutaten mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 81,8 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
180 kcal	7,18 g	20,2 g	8,08 g	0,16 mg	8,21 mg	33,4 mg	2,67 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
4,34 g	-	80,6 mg	2,92 g