

Liebe Köch*innen,

Ferien, Sommerwetter, keine Lust, lange in der Küche zu stehen. Dann doch lieber etwas, was schnell fertig ist und wo man wenig am Herd stehen muss. Ach, und prima wäre es, wenn es sich gut vorbereiten lässt. Für Gäste am Abend. Oder zum Mitbringen auf eine Grillparty. Vielleicht eignet es sich auch als Mittagessen im Büro? Da kommt doch unser Rezept genau richtig: Sommerlicher Linsensalat. Er vereint alle Wünsche an ein Rezept für den August und kann auch prima abgewandelt werden.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten

Für 2-4 Portionen

- 200 g Belugalinsen (oder Berglinsen)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Mango
- 180 g Cocktail- oder Cherrytomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Rucola
- 150 g Feta
- 1 Limette
- 4 TL Honig (oder Agavendicksaft)
- 8 EL Olivenöl (oder anderes Öl nach Belieben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- Optional als Topping:
Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten, sie sollten bissfest sein. Abtropfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, die Gurke, Paprikaschote und Mango würfeln, die Petersilie hacken, die Tomaten halbieren. Den Feta ebenfalls würfeln und vorsichtig mit den getrockneten Kräutern verrühren. Für das Dressing die Limette auspressen, den Saft mit Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen mit Zwiebeln, Gurke, Paprika, Petersilie und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Mango, Tomaten, Rucola und Fetawürfel vorsichtig unterheben.

Den Salat servieren oder für noch mehr Geschmack einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Optional mit Topping servieren.

Tipps:

Dazu passen Gemüsebratlinge, Frikadellen, Guacamole, Baguette oder Fladenbrot.

Der Salat lässt sich flexibel und kreativ verändern: Radieschen, Zucchini, Möhren und Äpfel passen ebenfalls wunderbar zu den Linsen.