

Ausgewogene vegane Rezepte

## Linsensalat



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	515 kcal
Protein	21 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	52 g

## Ausgewogene vegane Rezepte

# Linsensalat

Für 4 Portionen

### Zutaten

250 g Belugalinsen  
3 Frühlingzwiebeln  
2-3 Rüebli  
½ Salatgurke  
8 Cherry-Tomaten  
2-3 EL Mandeln  
1 Bund Peterli

### Sauce

4 EL Zitronensaft  
2 EL Helles Mandelmus  
2-3 EL Olivenöl  
1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Servieren mit 4 Scheiben Brot

### Zubereitung

1. Belugalinsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse (Frühlingzwiebeln, Rüebli, Salatgurke, Cherry-Tomaten) in kleine Stücke schneiden, Mandeln grob zerkleinern, Peterli fein hacken.
3. Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren.
4. Alles zusammen mischen und mit dem Brot servieren.

Tipp:

Salat mit roter Peperoni aufpeppen.

