

Fruchtiger Linsensalat mit Trauben und Feta - für den Feierabendhunger

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

150 g braune Linsen
50 g Walnüsse
2 Handvoll rote Trauben
2 Frühlingszwiebeln
100 g Feta
1/2 Bund Petersilie

Für das Dressing

2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamico
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Limettensaft
Salz, Pfeffer

Fruchtig und würzig zugleich - dieser schnelle Salat hat alles, was man sich am verdienten Feierabend so wünscht: Linsen als ordentliche Sättigungsgrundlage, cremigen Feta für kräftiges Aroma, saftige Trauben für die süße Note und ein paar Frühlingszwiebeln für den frischen Knack. Ein leichtes Essig-Öl-Dressing mit Honig und eine Handvoll geröstete Walnüsse machen die Mischung zu einem köstlichen Salat, der nach einem

langen Tag Magen und Seele zufrieden stimmt.

Wenn es mal ein bisschen zu viel für einen Abend wird, lassen sich die Reste praktischerweise auch am nächsten Tag super zum Mittag im Büro vertilgen. Ein leckerer Sattmachesalat für alle Fälle!

- 1 -

Linsen in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, sodass Linsen ca. 3 cm mit Wasser bedeckt sind. Ca. 15 Minuten weich kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

- 2 -

Walnüsse anrösten und grob hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Trauben waschen und halbieren. Alles mit Linsen mischen.

- 3 -

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und über den Salat geben. Feta zerbröseln, Petersilie hacken und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.