

## Roter Linsensalat - schnell & einfach

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für den Salat:

- 220 g rote Linsen
- 400 ml Wasser (lauwarm)
- 1 TL [Gemüsebrühpulver](#)
- 150 g Paprika
- 200 g Salatgurke
- 150 g Äpfel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 40 g Walnüsse
- 15 g Petersilie
- Salz
- Pfeffer



#### Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig (oder Weißweinessig)
- 1 EL Senf
- 2 EL Honig (flüssig)
- ¼ TL Paprikapulver (edelsüß)

**Arbeitszeit:** ca. 22 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 8 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### Rezept: Roter Linsensalat - so geht's

1. Spüle die roten Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem kaltem Wasser ab und gib sie zusammen mit Wasser und der Brühe in einen Topf. Bringe alles zum Kochen und lasse es bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten bissfest köcheln. Da wir die Linsen etwas kürzer kochen, könnte noch ein wenig Wasser vorhanden und nicht komplett von den Linsen aufgesogen sein.
2. Während die Linsen sanft vor sich hin köcheln, putze die Paprika, entferne das Kerngehäuse und schneide die Paprika in feine Würfel. Dann schäle die Salatgurke,

halbiere sie, schabe mit einem Esslöffel die Kerne heraus und würfel die Gurke ebenfalls fein.

3. Wasche den Apfel, viertel ihn und schneide das Kerngehäuse heraus. Die Apfelviertel in Scheiben schneiden und diese fein würfeln. Lauchzwiebel waschen und klein schneiden.
4. Die gekochten Linsen in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen.
5. In der Zwischenzeit kannst du die Walnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Wasche die Petersilie, schüttele sie trocken, zupfe die Blättchen ab und hacke sie fein.
6. Jetzt gibst du alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel und würzt sie mit etwas Salz und Pfeffer.
7. Für das Dressing verrührst du Olivenöl, Essig, Senf, Honig und Paprikapulver. Und schmeckst alles mit Salz und Pfeffer ab. Kennst du schon meinen Schütteltrick? Wenn du alles in ein Schraubglas gibst, gut verschließt und kräftig schüttelst, dann hast du dein Dressing schnell vermischt.
8. Nun nur noch das Dressing über den Salat gießen, gut vermengen und den roten Linsensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je länger du den Linsensalat ziehen lässt, desto aromatischer wird er.

### **Jenny's Serviertipp:**

In hübschen Gläschen verteilt, ist der Linsensalat auch ein toller Hingucker beim Sonntagsbrunch oder auf dem Party-Buffer.



Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).