

Bunter Linsensalat mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für den Salat (für 2 Personen):

- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 orange Paprika
- 0,5 reife Mango

Linsen in einem Sieb waschen, verlesen und 6-10 Minuten in Gemüsebrühe bissfest kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Linsen abkühlen lassen.

Das Gemüse waschen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln, die Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 2 rote Peperoni
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 4 Taler Ziegenfrischkäse
- 0,5 Bund Petersilie
- alternativ: Koriander

Peperoni waschen, entkernen und halbieren. Mit Essig, Honig und Salz pürieren und das Olivenöl unterschlagen. Die Vinaigrette zu den Linsen geben und durchmischen. Anschließend das Gemüse und die Mango vorsichtig unterheben.

Mit Ziegenkäsetalern und frisch gehackten Kräutern garnieren und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen