

Bunter Linsensalat mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für den Salat (für 2 Personen):

- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 (rot und orange) Paprika
- ½ reife Mango

Die 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 und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 4 fingerdicke Scheiben Ziegenfrischkäse
- ½ Bund Petersilie oder Koriander

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

Mit Ziegenkäsetalern und frisch gehackten Kräutern garnieren und servieren.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Herzschwäche
Magen-Bypass

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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