



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Linsen Salat mit Feta



Foto: Jürgen Kollmeder

### ZUTATEN

225 g Beluga Linsen  
450 ml Gemüsebrühe  
1 rote Paprikaschote  
200 g Kirschtomaten  
3 Lauchzwiebeln (ca. 75 g)  
½ Bd. Petersilie (ca. 25 g)  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Orangensaft  
1 EL Honig oder Ahornsirup  
1 TL Senf  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
50 g Walnuss- Kürbis oder Sonnenblumenkerne  
120 g Feta

### ZUBEREITUNG

Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend in einem Topf mit Gemüsebrühe nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen.  
Paprikaschote, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln waschen. Paprika in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie ebenfalls waschen, trocken schütteln und fein hacken. Für das Dressing Weißweinessig, Orangensaft, Honig oder Ahornsirup und Senf in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Anschließend das Olivenöl langsam einrühren, bis eine homogene Mischung entsteht. Die abgekühlten Linsen in eine große Salatschüssel geben. Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie hinzufügen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten und anschließend hacken. Den Feta in den Linsensalat bröckeln und die Kerne dazugeben.  
Den Salat vor dem Servieren noch einmal vorsichtig umrühren, damit sich alle Aromen verbinden können.

Tipp: Der Salat schmeckt sehr gut zu gebratenem Spargel