

Fruchtiger Linsensalat mit Ziegenkäse aus dem Thermomix®



© Fruchtiger Linsensalat mit Ziegenkäse - Rezepte mit Herz



50 Min.



leicht



4

Salat mit Protein-Kick!

Ihr wollt euch und eure Lieben topfit durch den Winter bringen? Unser Vorschlag: Salate mit Hülsenfrüchten. Die liefern jetzt wertvolle Proteine und Ballaststoffe, die lange satt machen. Außerdem enthalten sie wichtige Vitamine und Spurenelemente

Tipp: Schnelle Variante: statt Puy-Linsen 2 Dosen braune Linsen (à 400 g) verwenden. Die sind bereits gegart.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	200 g	grüne Puy-Linsen
<input type="checkbox"/>	600 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1	kleine reife Mango
<input type="checkbox"/>	20 g	Weißweinessig
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>	30 g	Olivenökl
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	2	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	100 g	Feldsalat
<input type="checkbox"/>	3	Tomaten
<input type="checkbox"/>	6	Ziegenkäsetaler (à 18 g)

Zubereitung

1. Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und mit dem Wasser in den Mixtopf geben. 30 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe kochen.s
2. Inzwischen Mango vom Stein schneiden und schälen. 50 g Fruchtfleisch zur Seite legen, den Rest in Würfel schneiden.
3. Linsen in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf säubern. Für das Dressing 50 g Mango mit Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 cremig mixen. Sofort unter die noch warmen Linsen mischen. Mixtopf säubern und abtrocknen.
4. Petersilie von den Stielen zupfen und im Mixtopf 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern, umfüllen. Lauchzwiebeln putzen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Salat putzen, waschen und gut trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
5. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Salatschüssel mit Feldsalat auslegen. Linsensalat einfüllen. Ziegenkäse darüber bröseln und lauwarm servieren.

Nährwertangaben

pro Portion ca. 345 kcal, 18 g E, 14 g F, 35 g KH