

Linsensalat mit Walnuss-Quittendressing



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 538 kcal/ 2252

Eiweiß: 26,7 g Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 30,9 g

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten Nährwertangaben pro Portion:

Zubereitung:

- 1. Linsen getrennt in kochendem Wasser nach Packungsangabe weich garen, dann kalt abschrecken.
- 2. Möhre schälen, Zwiebel abziehen, beides in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Möhren- und Zwiebelscheibchen in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Essig ablöschen.
- **3.** Die Zwiebel-Möhrchen-Mischung mit Senf, Joghurt und Gelee verrühren. Walnüsse fein hacken, dann mit der Zwiebel-Möhrchen-Mischung, Linsen und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **4.** Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd im Glas mit Linsensalat schichten. Nach Belieben mit Kräutern und einigen Walnüssen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

100 g rote Linsen

100 g gelbe Linsen

1 Möhre

1 rote Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

5 EL Olivenöl

2-3 EL Weißweinessig

1 TL Senf (mittelscharf)

50 g Joghurt

1 EL Quittengelee

50 g kalifornische Walnüsse Salz, Pfeffer frisch gemahlen

250 g Büffel-Mozzarella