

Zero Waste Linsen-Karottensalat

Dauer: 30 Minuten Portionen: 4 / 8

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

100 g gelbe, orange oder Belugalinsen	1 TL Salz
3-4 Karotten mit Grün	1 Prise Pfeffer
3 Mini-Gurken	4 EL Olivenöl
200 g Mini Tomaten	1 Zitrone
4 Radieschen	1 EL Ahornsirup oder Dattelsirup
100 g Feta Käse (oder vegane Alternative)	3 Knoblauchzehen
60 g Petersilie	1 TL Senf (z.B. Dijon-Senf)
	1 TL Italienische Kräuter
	¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen



Linsen sind kleine Kraftpakete!

Sie enthalten viel Eiweiß für starke Muskeln und viele Ballaststoffe, die lange satt machen.



Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Zitrone gründlich waschen.
2. Die Linsen in einem Sieb gut waschen.
3. Linsen kurz aufkochen und anschließend 10–20 Minuten köcheln lassen (Packungsangaben beachten).
4. Karotten in Stücke schneiden und 5 Minuten kochen. Abkühlen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Karottengrün und Petersilie fein schneiden.
6. Radieschen und Mini-Gurken in dünne Scheiben schneiden.
7. Tomaten waschen und halbieren.
8. Feta-Käse in kleine Würfel zerbröckeln (oder vegane Alternative verwenden).
9. Knoblauch schälen und fein hacken.
10. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Karottengrün darin kurz anschwitzen. Mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen und vom Herd nehmen.
11. Den Saft der Zitrone pressen.
12. In einer großen Schüssel Linsen, Karotten, Radieschen, Gurken, Tomaten, Petersilie, Feta und das angeschwitzte Karottengrün mischen.
13. Für das Dressing: Zitronensaft auspressen, mit restlichem Olivenöl, Ahornsirup, Senf, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren.
14. Alles gut vermengen und abschmecken.