



Linsensalat

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	Beluga Linsen	40 g	Granatapfelkerne
1	Apfel	1	Frühlingszwiebel
1 Bund	Minze		Pfeffer, Salz
	Nelken, gemahlen		Kümmel, gemahlen
	Anis, gemahlen	2 EL	Olivenöl
	Saft 1 Zitrone		

Zubereitung

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen.
2. In einer Pfanne mit kaltem Wasser abdecken und bei mittlerer Hitze 20 - 25 Min. aufkochen, bis die Linsen bissfest sind.
3. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz wärzen.
4. Granatapfelkerne zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aufbewahren.
5. Minzblätter in feine Streifen schneiden.
6. Für die Salatsoße 1 Esslöffel Zitronensaft mit dem Granatapfelsaft vermischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise gemahlene Nelken und einer Prise gemahletem Anis wärzen. Olivenöl darunter mischen und gut verrühren.
7. Die Linsen in ein Sieb abgießen. Zwiebelringe dazu geben und mit dem Dressing vermischen.
8. Granatapfelkerne darunter mischen und Minze dazugeben.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Linsensalat

Stand 29.06.2021