



# LINSENSALAT MIT ZITRONENDRESSING

[www.gluecksfood.com](http://www.gluecksfood.com)

## ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 200 g Tellerlinsen
- 2-3 Karotten
- 10 Radieschen
- 6 Gewürzgurken
- 2-4 EL Zitronensaft, je nach gewünschter Intensität
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Rapsöl
- Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Chili
- (Kräuter-) Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Linsen über Nacht (mindestens sechs Stunden) in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, abkochen und leicht abkühlen lassen.
- Währenddessen Karotten schälen, waschen und würfeln.
- Radieschen waschen und würfeln sowie Gewürzgurken ebenfalls würfeln.
- Zitronensaft, Essig, Öl, Petersilie und Chili zu einem Dressing vermischen.
- Linsen mit dem Gemüse und dem Dressing vermengen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten  
+ Einweichzeit

