



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Linsen Apfel Salat

Linsen Apfel Salat

200 g Al Amier Rote Linsen

2 Äpfel

1 Kleine(s) rote Zwiebel

60 g Walnüsse oder Mandeln, gehackt

30 g gehackte frische Petersilie

Saft von 1 Zitrone

45 ml Apfelsaft naturtrüb

45 ml Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Nach Belieben Salz & Pfeffer

Optional: Feta

Linsen Apfel Salat

1.

Rote Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.

Abgießen und abkühlen lassen.

Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken.

In einer großen Schüssel die abgekühlten Linsen, Apfelwürfel, gehackte Zwiebel, gehackte Nüsse und Petersilie vermengen.

Für das Dressing in einer kleinen Schale den Zitronensaft, Apfelsaft und Olivenöl vermischen. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen, damit alle Zutaten gut durchgezogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Den Salat mit zerbröckeltem Feta bestreuen.

Linsen Apfel Salat für kurze Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.