



Avocado Linsen Salat

Für den Salat:

1 reife Avocado

200 g Beluga Linsen

1 kleine rote Zwiebel

1 Tomate

0.5 Gurke

Frischer Koriander oder Petersilie

1 Handvoll Rucola

1 Handvoll Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Für das Dressing:

2 Esslöffel Pflanzenöl

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Avocado Linsen Salat

1.

Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Abkühlen lassen. Avocado, Tomate und Gurke würfeln und die Zwiebel fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel das Pflanzenöl, Olivenöl, Dijon-Senf, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz und Pfeffer vermengen. Gut umrühren.

Die gekochten Linsen, Avocado, Zwiebel, Tomate, Gurke und Rucola in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen. Den Salat mit frischem Koriander oder Petersilie und dem Salat Kernmix garnieren und sofort servieren.