



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

Vegetarischer Belugalinsen-Salat mit Apfel und Käse

Lob garantiert! Probiert mal diesen knackig-fruchtigen Belugalinsensalat mit Apfel, Möhre, Spinat und unserem herzhaften Müritzer und verwöhnt eure Gäste bei einem gemütlichen Abend im Sommer auf der Terrasse oder im Winter am Kamin.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für den Sommersalat zuerst Linsen nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe zubereiten, abtropfen (dabei 4 EL Brühe auffangen) und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Zucker überstreuen, 2 EL Wasser zufügen, leicht karamellisieren, auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Schritt 2

Käse erst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Streifen schneiden. Möhre schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

Schritt 3

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und in schmale Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Für das Dressing den Essig, aufgefangene Brühe, Öle, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Dressing mit den Salatzutaten vermischen. Mit Kresse und Cashewkernen bestreuen und Schwarzer Linsen Salat servieren.

Nährwerte



Zutaten

4 Personen

100 g Belugalinsen

500 ml Gemüsebrühe

50 g Cashewkerne

2 EL Zucker

200 g MILRAM Müritzer herzhaft

1 mittelgroße Möhre

100 g Babyspinat

1 rotschaliger Apfel

5-6 EL Apfelessig

4 EL Rapsöl

2 TL Sesamöl

3 TL körniger Senf

2-3 TL Honig

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2210/528

Fett (g): 35,7

Kohlenhydrate (g): 29,8

Eiweiß (g): 20,1