



**Folgen Sie uns:**

[www.instagram.com/oekullus](https://www.instagram.com/oekullus)

[www.facebook.com/oekullus](https://www.facebook.com/oekullus)

## Sommerlicher Linsensalat

\* Artikelnummer # 60111

### Zutaten für 2-4 Portionen

- 200 g Belugalinsen (oder Berglinsen)
- 80 g rote Zwiebel (oder andere Zwiebeln)
- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Mango (oder 1 Apfel)
- 180 g Cocktail- oder Cherrytomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Rucola
- 150 g Feta
- 1 Limette
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 4 TL Honig (oder Agavendicksaft)
- 8 EL Olivenöl (oder Öl nach Belieben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional als Topping: Sonnenblumenkerne

Wir liefern Idee und Zutaten, Sie kochen frisch und lecker!

### Zubereitung

1. Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten, aber weniger lange kochen; sie sollten bissfest sein! Abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, die Gurke, Paprikaschote und Mango würfeln, die Petersilie hacken, die Tomaten halbieren. Den Feta ebenfalls würfeln und vorsichtig mit den getrockneten Kräutern verrühren.
3. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Linsen mit Zwiebeln, Gurke, Paprika, Petersilie und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Mango, Tomaten, Rucola und Fetawürfel vorsichtig unterheben.
5. Den Salat servieren oder für noch mehr Geschmack einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Optional mit Topping servieren.

**TIPP:** Dazu passen Gemüsebratlinge, Guacamole, Baguette oder Fladenbrot. Das Dressing schmeckt noch besser mit einem Orangen-Ölivenöl. Der Salat lässt sich flexibel und kreativ verändern mit Radieschen, Zucchini, Möhren und Äpfeln.

Guten Appetit wünscht

**ökullus**  
biofrisch geliefert