

Linsensalat mit Hirtenkäse und Granatapfelkernen

Zutaten | 6 Portionen

| | |
|----------|-------------------|
| 80 g | gelbe Linsen |
| 80 g | rote Linsen |
| 80 g | Belugalinsen |
| 150 g | Kirschtomaten |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Granatapfel |
| 4 EL | weißer Balsamico |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Honig |
| | Salz, Pfeffer |
| 200 g | Hirtenkäse |
| 50-100 g | Sesam |
| 100 g | Erdnüsse |

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Die Linsen nach Packungsanweisung bissfest kochen und abkühlen lassen.
- Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch waschen, in Stücke schneiden und zu den Linsen geben.
- Vom Granatapfel die Kerne auslösen und ebenfalls untermischen.
- Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
- Den Hirtenkäse würfeln, in Sesam wenden, bei kleiner Hitze in einer Pfanne anbraten und warm auf den Salat geben.
- Die Erdnüsse fein hacken und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 185 g:

Nährwerttabelle

| | | | | |
|---------|------|---------------|--------|---------|
| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|---------|------|---------------|--------|---------|

| | | | | |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| 493 kcal | 29,7 g | 29,2 g | 22,7 g | 225 mg |
|----------|--------|--------|--------|--------|