

Linsensalat süß-sauer

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Berglinsen
1	Sternanis
100 g	Datteln
100 g	Aprikosen
100 g	Lauchzwiebeln
2	Möhren
150 g	Knollensellerie
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker
3 EL	Weißweinessig
3 EL	Limettensaft
	Salz, Pfeffer
50 g	Walnüsse
100 g	Joghurt

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Linsen waschen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Sternanis in ausreichend Wasser gar kochen. Danach das restliche Wasser abgießen, den Sternanis wieder entfernen und die Linsen abkühlen lassen.
- Datteln und Aprikosen fein würfeln.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Möhre und Knollensellerie schälen und fein würfeln.
- Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote fein hacken.
- In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Gemüsewürfel, Fruchtwürfel, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Chili kurz andünsten.
- Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen.
- Alles mit den Linsen in eine Schüssel füllen.
- Aus Essig, Limettensaft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, über die Linsen geben und alles gut vermengen.
- Walnüsse klein hacken und über den Salat streuen.

- Linsensalat zusammen mit dem Joghurt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 298 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
557 kcal	18,6 g	85,6 mg	17,8 g	195 mg