

Linsensalat

Ihr braucht:

- 100g rote Linsen
- Gemüse nach Wahl (z.B. 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Paprika...)
- 100g Chorizo (spanische Paprikawurst) oder Räuchertofu
- 3 EL Öl
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Obstessig
- 100g Feta
- 50g Rucola

So geht's:

Linsen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln und anderes Gemüse in Stücke schneiden. Chorizo/Räuchertofu in kleine Scheiben oder Stücke schneiden.

Chorizo/Räuchertofu in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 4 Minuten braten. Gemüse und Linsen untermischen und kurz in der Pfanne schwenken.

Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und 2 Esslöffel Öl darunterschlagen. Vinaigrette zur Linsenpfanne geben und durchmischen. Nach Belieben Feta und Rucola darüber verteilen.

