

Linsen-Avocado-Salat auf Rucola

Linsen sind reich an wertvollen Aminosäuren. Gerade Veganer und Vegetarier sollten regelmäßig Linsen und Hülsenfrüchte in ihren Speiseplan mit einbeziehen. Die roten Linsen eignen sich besonders, wenn es mal schnell gehen muss, denn die Kochzeit beträgt nur wenige Minuten.

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten für 4 Personen

- 100 g rote Linsen
- 2 Avocados
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Bund Rucola
- 2 EL grob gehackte Walnüsse
- 4 EL kaltgepresstes Walnussöl von Quintessence
- 3 EL Herb-Acetum
- Natursteinsalz
- Salatkräuter der Saison
- Pfeffer
- 1 Prise Birkenzucker
- 2 EL heißes Wasser

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Linsen wenige Minuten, noch bissfest kochen, abtropfen lassen, Avocados schälen, halbieren, in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Rucola waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Walnüsse ohne Fett kurz anrösten.

Aus Öl, Essig, Salz, Kräutern, Pfeffer, Zucker und heißem Wasser eine Salatsoße herstellen. Vier Teller mit Rucola belegen, Linsen mit Avocados vorsichtig mischen und darauf verteilen. Die Soße darüber träufeln und mit Nüssen bestreuen.

