

Veganer Salat mit Chinakohl und schwarzen Linsen



einfach



Herbst - Winter



40 Minuten



vegan

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN 500g Beluga Linsen, 200 g Porree, 800 g Chinakohl, 2 Avocados, 2 rote Paprika, Saft einer Zitrone, 4 EL Olivenöl, 5 EL Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zuerst das Gemüse waschen. Die Linsen unter kaltem Wasser waschen und mit Wasser (Linsen-Wasser-Verhältnis 1:2) in einen Topf geben. Aufkochen lassen und dann ca. 20 min bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Chinakohl und Porree in Streifen schneiden. Paprika und Avocado entkernen und in Würfel schneiden. Linsen abgießen, kalt abspülen und dann abtropfen lassen. Zitronensaft mit Salz & Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl einrühren. Geschnittenes Gemüse und die Linsen in eine Salatschüssel geben. Das Dressing und die Sonnenblumenkerne dazugeben und gut durchmischen.

Guten Appetit!