

Linsen-Gemüse-Salat

für 4 Personen

Zutaten:

200 g	Berglinsen
500 g	Möhren
300 g	Staudensellerie
200 g	Eisbergsalat
½ Bund	Petersilie
6 EL	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer
200 ml	Orangensaft
4 EL	Weißweinessig
200 g	Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Linsen mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen lassen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Inzwischen Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden.

Sellerie putzen, Fäden abziehen und in schräge Scheiben schneiden.

Eisbergsalat putzen und in grobe Streifen schneiden.

Petersilie waschen und hacken.

3 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Möhren zugeben, etwas andünsten, salzen und pfeffern. Mit Orangensaft ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.

Essig mit 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren, restliches Pflanzenöl unterrühren und die Petersilie untermischen.

Die Linsen auf ein Sieb schütten und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Linsen, Orangen-Möhren, Sellerie und Salat mit der Vinaigrette mischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Salat mit frischem Ziegenkäse servieren.

Schmeckt lecker zu frischem Brot.