



Linsen-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie



Linsen



Zwiebel



Apfel



Petersilie



Knoblauch

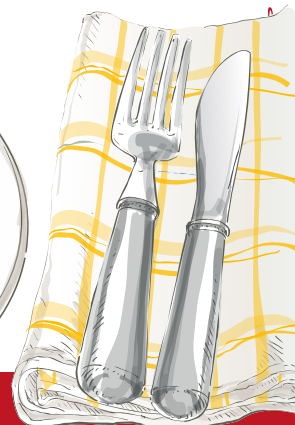
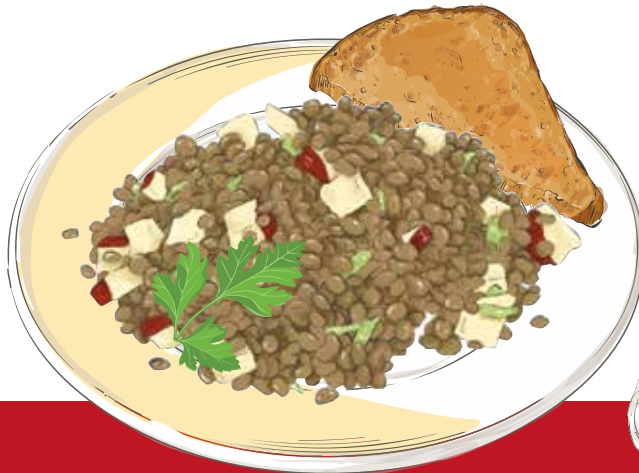
Salatsoße

- 1 Teelöffel Senf
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen.
2. Linsen mit Lorbeerblatt und ganzer Knoblauchzehe in einen Topf geben.
3. Wasser dazugeben.
4. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen.

>>>



5. Linsen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.
6. Linsen in eine Salatschüssel geben.
7. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
8. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
9. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben.
10. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben.
Gut verschließen und kräftig schütteln.
11. Zum Salat geben. Gut mischen.

Male die Linsen aus ...

