

# Erfrischender Apfel-Linsensalat

## Zutaten:

- 250 g Grüne Linsen, getrocknet
- 2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 2 Radieschen
- 2 Äpfel
- 2 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz
- Eine Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- Bohnenkraut oder Petersilie, fein gehackt



## Zubereitung:

Grüne Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in einen Kochtopf geben und mit frischem Wasser aufgießen. Herdplatte auf höchste Stufe stellen und, sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Linsen auf niedriger Stufe etwa 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten (oder die Zwiebel) fein hacken, roten Paprika und Radieschen in kleine Würfel, Äpfel in größere Würfel schneiden.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Senf, Salz, Kreuzkümmel vermischen.

Die weich gekochten Linsen kalt abspülen, mit den übrigen Zutaten vermengen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Gehacktes Bohnenkraut (oder Petersilie) vor dem Servieren untermischen.

