

# Linsen-Bohnen-Salat

Nach meiner ersten Begegnung mit Belugalinsen [hier](#), ging es immer weiter voran mit meiner Linsenliebe. Ich finde sie nach wie vor spitze für Salate und variere gerne mit den Sorten, Dressings und Zugaben. Hier gibt es heute eine Version mit dicken, weißen Bohnen und roten Linsen. Dazu habe ich mein [Tahin-Zitronendressing](#) gemacht und war hellauf begeistert von meinem griechisch anmutenden Linsen-Bohnen-Salat.

## Zutaten für 4 Portionen

---

- 200 gr - weiße Bohnen, gekocht
- 200 gr - rote Linsen, gekocht
- 0.5 - Gurke
- 0.5 - Avocado
- 6 - Kirschtomaten
- 1 Handvoll - Pflücksalat
- 100 gr - Feta
- 1 EL - Petersilie, fein gehackt
- 1 EL - Oregano

## Zutaten für das Dressing

---

- 1 EL - Olivenöl
- 1 EL - Tahin
- 0.5 - Zitrone
- - Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

---

1. Um das Dressing zuzubereiten, alle Zutaten miteinander vermengen.
2. Die Bohnen und Linsen mit dem Dressing vermengen.
3. Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten, die Avocado und den Feta-Käse ebenfalls würfeln und alles mit zu der Bohnen-Linsen-Mischung geben.
4. Die Petersilie und den Oregano ebenfalls mit dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
5. Zum Schluss die Salatblätter unterheben und den Salat servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia