Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Schwarzer Linsensalat

Linsen habe ich immer als ziemlich unspektakulär empfunden. Ich kannte sie aus Eintöpfen oder vielleicht mal als Suppe. Ich dachte vielmehr hätten Linsen auch nicht zu bieten. Doch neulich habe ich im Supermarkt Belugalinsen entdeckt. Auf meine Frage, was man denn mit Belugalinsen machen kann, bekam ich auch prompt eine Antwort. In dicken, schwarzen Buchstaben steht auf der Verpackung: “Für Salate oder als Beilage”. Warum hab ich das vorher nicht gesehen?! Die Linse und ihre Viefältigkeit habe ich bisher wirklich nicht zu schätzen gewusst…. Aber diese Zeiten sind nun vorbei! Meine erste Exkursion in Sachen Linsen beginnt mit diesem Salat. Er ist nicht nur lecker und schnell gemacht, er ist auch voll mit wichtigen Nährstoffen. Linsen enthalten nämlich neben Zink, Magnesium und Eisen auch eine Menge Folsäure und sind deshalb gerade für Schwangere eine ideale Mahlzeit!

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse - Belugalinsen
- 15 - Kirschtomaten
- 1 - Avocado
- 2 EL - Petersilie
- 1 - Limette
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser für ca. 20-30 Minuten kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Die Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Limette auspressen.
5. Nun alles zu den Linsen geben. Die Petersilie ebenfalls hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Etwas salzen und pfeffern.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia