

# Knackig grüner Linsensalat

Anzahl Personen: 4      Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
180 g	Belugalinsen oder grüne Linsen	2 Tage keimen lassen
150 g	Stangensellerie	in Würfeli schneiden
100 g	Zucchini	in Würfeli schneiden
2 Stk.	Bundzwiebeln	
6 Zweige	Oregano	
20 Stk.	Pfefferminzblätter	
	<b>Sauce</b>	
5 EL	Apfelessig	
3 EL	Joghurt oder Milch-Kefir	
4 EL	Leinöl	
1 KL	Paprika	
1 KL	Salz	
	Cayenne Pfeffer	

## Anleitung

1. Die gekeimten Linsen mit wenig Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Etwas auskühlen lassen.
2. Die Saucezutaten mischen, Stangensellerie-, Zucchiniwürfeli und Linsen (ohne Wasser) zugeben.
3. Das Grün der Bundzwiebeln fein schneiden, die Zwiebel und die Kräuter fein hacken, zugeben und den Salat rassig abschmecken. Etwas ziehen lassen.

