BUNTER PARDINA LINSEN-SALAT

LINSEN | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, GLUTENFREI

Zutaten (10 Portionen)

500 g Müller’s Mühle Pardina Linsen
2 Mangos
1–1½ Gurken
5 Frühlingszwiebeln
250 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Petersilie
Für das Dressing:
120 ml weißer Balsamico-Essig
10 EL Olivenöl
2–3 TL Senf
75 ml Apfelsaft
2–3 TL Agavendicksaft (statt 1 TL)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Produktempfehlungen

PARDINA LINSEN

Zubereitungen

1. Pardina Linsen für 20 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abschütten und auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Mango und Gurke klein schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie hacken.

3. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pardina Linsen mit den übrigen Zutaten und dem Dressing vermengen. Ziegenfrischkäse in kleinen Portionen mit einem Löffelchen auf dem Salat verteilen.