



## PARDINA LINSEN-SALAT MIT KAROTTEN

LINSEN | VORSPEISE, HAUPTSPEISE, SALAT | 15-45 MIN | VEGAN



### Zutaten (10 Portionen)

- 600 g Pardina Linsen
- 720 g Karotten
- 200 g rote Zwiebeln
- 100 g Olivenöl
- 40 g Apfelessig oder Zitronensaft
- 25 g Senf
- 30 g Honig oder Ahornsirup
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Petersilie/Koriander, Walnüsse oder Kerne

### Produktempfehlungen



**PARDINA LINSEN**

### Zubereitungen

- 1. Linsen kochen:** Pardina Linsen in reichlich Wasser ohne Salz 25–30 Minuten garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen und abkühlen lassen.
- 2. Karotten vorbereiten:** Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken.
- 3. Dressing anrühren:** Olivenöl, Apfelessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 4. Servieren:** Linsen, Karotten und Zwiebel in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Mit Kräutern und optional Walnüssen garnieren.