

Linsensalat mit Champignons

Zubereitungszeit ca. 25 min, fertig in 1 Stunde

Zutatenliste für 5-6 Personen

- 500g grüne Linsen (1 Päckchen)
- 400g frische Champignons (geviertelt)
- 200g rote Bete (1 Stück)
- 1 große Zwiebel (ca. 150g in Würfeln)
- 1 Zitrone (ausgepresst)
- 50 ml Leinöl (4 Esslöffel)
- 100 ml Rapsöl (8 Esslöffel)
- 50ml Sojasauce (5 Esslöffel)
- 25ml Essig 5% (2 Esslöffel)
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 2 Teelöffel Steevia (gilt für Steevia mit Füllstoff, entsprechend 2 TI Zucker! Vorsicht bei Steevia-Konzentrat reichen 2 Tropfen!)
- Gewürze nach Geschmack: gemahlener Kümmel, Ingwer (frisch in kleinen Würfeln), Bohnenkraut gerebelt, Knoblauch, weißer Pfeffer, etwas Koriander, Thymian gerebelt



Zubereitung

- rote Bete schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen in kochendes Wasser geben- ca. 30 min garen
- Flüssigkeit abgießen, rote Bete in kleine Würfel schneiden und den Linsen wieder hinzufügen + Zitronensaft + Essig + Steevia + Petersilie
- das gesamte Öl erwärmen (nicht zu heiß!), Zwiebelwürfel darin ca. 3min glasig dünsten, Champignons hinzugeben, sowie sämtliche gewünschte Gewürze
- alles in der Pfanne schwenken, ca. 5 min bei wenig Hitze dünsten und unter die Linsen heben, ziehen lassen, nach max. einer halben Stunde nochmals probieren
- **Fertig!**

Tipps

Linsen sind reich an wertvollen Ballaststoffen sowie hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Erheblich aufgewertet wird der Salat durch die „Super“- Omega3- Fettsäuren im Öl. Ballaststoffe und Omega3- Fettsäuren sind unerlässlich für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und die Darmgesundheit. Sie tragen damit entscheidend für ein gutes Wohlbefinden sowie Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen bei!

Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht ihr Team von MedPrevio!

Bewegung

Ernährung

Denken