

**Nr. 24: Linsen-Käse-Salat**

- gekühlt mehrere Tage haltbar,  
geeignet für unterwegs -



Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Linsen, trocken	40 g
½	Glas	Gemüsebrühe	100 g
2	Körner	Piment	2 g
1	Prise	Ingwerpulver	1 g
1	Prise	Nelken, gemahlen	1 g
1	Stück	Lauchzwiebel	15 g
½	Stück	Tomate	40 g
½	Stück	Apfel	30 g
		Emmentaler	50 g
1	Bund	Petersilie	15 g
1	Teelöffel	Essig	5 g
1	Teelöffel	Olivenöl	5 g

**Zubereitung:**

Linsen in der Gemüsebrühe mit allen Gewürzen kochen.

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Tomate, Apfel und Käse würfeln. Frische Petersilie hacken (alternativ: tiefgekühlte Petersilie).

Alle Zutaten mit dem Essig und dem Öl vermischen.

Tipp: Weiteren Essig zugeben, wenn der Salat durchgezogen ist.

Dazu passt bei größeren Portionen:

Der Salat ist eine gute Beilage zum Fisch

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	132 kcal
Eiweiß (Protein)	8,3 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	8,6 g