



Ayurvedischer Linsensalat

(284 kcal, KH 41 g, P 20 g, F 4 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 2 Personen:

1	Fenchel
150 g	rote Linsen
½ TL	Kümmel
½ TL	Fenchelsamen
	grüner Pfeffer
1 TL	Rapsöl
3 EL	Apfelsaft

Zubereitung:

Fenchel waschen und das Fenchelgrün abschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den Linsen in wenig Wasser weich kochen.

Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Aus dem Öl und dem Apfelsaft eine Marinade anmischen. Gewürzmischung hinzufügen und alles verrühren. Über das Linsengemüse geben und etwas durchziehen lassen.

Fenchelgrün fein hacken. Kurz vorm Servieren über den Linsensalat streuen.