



Fruchtiger Linsensalat

Zutaten für 2 Personen:

	Ø Kosten
120 g Alblinsen	~ 0,54 €
100 g Tomaten	~ 1,00 €
1 kleiner Apfel	~ 0,35 €
½ rote Zwiebel	~ 0,07 €
2,5 EL Olivenöl	~ 0,42 €
1 EL Honig	~ 0,09 €
1 Handvoll glatte Petersilie	~ 0,36 €
2 EL Balsamicoessig	~ 0,12 €
1 TL Senf	~ 0,04 €
2 Scheiben Vollkornbrot	~ 0,30 €
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

1. **Linsen** nach Packungsanleitung kochen.
2. **Apfel** und **Tomate** waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. **Petersilie** waschen und fein hacken. **Rote Zwiebel** schälen und ebenfalls sehr klein hacken.
3. Für das Dressing **Olivenöl**, **Essig**, **Senf** und **Honig** vermengen.
4. Sobald die Linsen gar sind, alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut umrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Wenn möglich, den Salat anschließend etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach mit einer Scheibe **Vollkornbrot** servieren.

