



Fenchel - Linsen Salat

Leckeres und gesundes 15 Minuten Rezept. Eine Portion hat ca. 355 kcal, davon 45 g Kohlenhydrate, 11 g Fett und 20 g Eiweiß.

Z U T A T E N

60 g rote Linsen
 ½ Knolle Fenchel
 Etwas Zitronensaft
 1 El Essig
 1 El Öl
 ½ Tl Dill
 ¼ Salz
 ¼ Pfeffer
 ½ Apfel (optional)

Z U B E R E I T U N G

Die Linsen 5-7 Minuten nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen Fenchel und den Apfel putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Alles vermengen und anschließend mit Dill bestreuen und servieren.

