

# Bunter Linsensalat mit Hanf-Kräuter-Dressing

Willkommen zurück liebe Freunde der pflanzlichen Küche :) Diese Woche haben wir etwas geschmacklich Geniales für euch - mega gesund ist der Salat obendrauf. Sobald die Sonne auch nur ein bisschen hinter den Wolken hervor guckt, ist unser erster Gedanke meist: SALAT! Es muss zwar ein wenig geschnibbelt werden, aber wir versprechen euch - es lohnt sich :)



## Rezepttyp (Kategorie)

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer : ca. 30 Minuten

## Küchengeräte

- Mixer/Stabmixer

## Zutaten für 2 - 3 Personen (je nach Hunger und Körpergröße)

Für den Salat:

- 1 Dose braune Linsen gut abgespült (240g Abtropfgewicht)
- 8 Cherry Tomaten
- 1/2 Salatgurke entkernt oder 1 Minigurke
- 2 Stangen Sellerie
- 1/2 grüne Paprika
- 1 Avocado
- 150g Shiitake Pilze oder braune Champignons
- 1/2 Packung Veganz Cashewkäse "der Genussige" in Würfel geschnitten (bei Bedarf gerne mehr)
- 1 TL rosa Beeren

Für das Dressing:

- 35g [Hanfsamen](#) (1/4 cup)
- 6 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Balsamico Essig (weiß)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersil oder Dill
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

## Allergiehinweise

- enthält Nüsse

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Pilze putzen, schneiden und in etwas Öl braun anbraten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Tomaten vierteln, Gurke und Stangensellerie in feine Ringe schneiden, Avocado würfeln und Paprika in feine Streifen schneiden.
3. Das Gemüse und die Pilze mit den Linsen in einer großen Salatschüssel mischen.
4. Alle Zutaten für das Dressing im Mixer oder mit einem Mixstab cremig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing genüsslich über den Salat verteilen und gut durchmischen. Wenn der Hunger noch nicht zu groß ist, den Salat noch ewig lange 10 Minuten durchziehen lassen.
6. Portionieren und mit den "Käse"-Würfeln und rosa Beeren toppen & genießen!

Die braunen Linsen dienen als Proteinquelle und sind wahre Mineralstoffbomben. Ihr könnt sie aber gerne durch andere Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen ersetzen.



Sonnige Grüße aus der Selbstisolation,

**Meli & Gorik**