Apfel-Karotten-Linsensalat mit Rucola und veganer Bratwurst

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	200 g
Äpfel, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Rucola	50 g
Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Apfelessig	2 EL
Agavendicksaft	1 EL
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pinienkerne	25 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Vegane Bratwurst	8 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Min. bissfest kochen. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen.

2. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden abschneiden und grob raspeln. Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone auspressen.

3. In einer Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Agavendicksaft, Senf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Apfelwürfel, Karottenraspel, Linsen, Petersilie, Schnittlauch und Rucola mit in die Schüssel geben und gut vermengen.

4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. fettfrei goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und vegane Bratwürste ca. 5 Min. gleichmäßig goldbraun anbraten. Apfel-Karotten-Linsensalat mit Rucola und veganer Bratwurst auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Salat lässt sich super am Vortag vorbereiten. Rucola und Kräuter kurz vor dem Servieren hinzufügen, so bleiben diese frisch und knackig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	454 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	30 g