



Linsen-Birnen-Salat mit Feta und Avocado

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Linsen, rot | 300 g |
| Birnen | 2 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 5 EL |
| Honig | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Kreuzkümmel | |
| Zimt | |
| Feta | 250 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit ca. 600 ml kaltem Wasser bedeckt auf mittlerer bis hoher Stufe aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 10 Min. bissfest köcheln.
2. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Avocado halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit 6 EL Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt verrühren. Dressing, Birne und Avocado zu den Linsen in den Topf geben und vermengen. Feta dazubröseln und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eine Scheibe [Damper \(schnelles Brot\)](#) passt gut dazu.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 758 kcal |
| Kohlenhydrate | 76 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 19 g |
| Fette | 39 g |