



Linsensalat mit Makrele und Apfel



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, grün	300 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Gemüsebrühe	600 ml
Schalotten	2 St.
Makrelen, geräuchert	300 g
Salatgurken	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Sonnenblumenöl	4 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, grobe Reibe

1. In einem Topf Linsen mit Lorbeer und Brühe aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. garen, bei Bedarf mehr Brühe zugießen. Die Linsen sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen. Abkühlen lassen und Lorbeer entfernen.
2. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Fischfilets von der Haut lösen und zerzupfen. Gurke waschen, längs halbieren, Kerne herauslösen und Gurke würfeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln.
3. In einer Schüssel Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Linsen mit dem Dressing vermengen und etwas ziehen lassen. Restliche Zutaten untermengen und abschmecken. Linsensalat mit Makrele und Apfel servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	578 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g