



Salat mit roten Linsen, Camembert und Trauben

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	300 g
Gemüsebrühe	1.2 L
Salat-Mix	400 g
Weintrauben, dunkel	100 g
Weintrauben, hell	100 g
Schalotten	1 St.
Öl	4 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnusskerne	40 g
Camembert	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder, Monsieur Cuisine

1. In den Kocheinsatz rote Linsen geben und in den Mixbehälter einsetzen. In den Mixbehälter heiße Brühe geben und Linsen 15 Min./Stufe 1/100 °C erhitzen.
2. Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Trauben waschen und halbieren. Schalotte halbieren und schälen.
3. Linsen aus dem Mixtopf nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Mixbehälter säubern. In den Mixbehälter Schalotte geben und 4 Sek./Stufe 8 vermengen. Öl und Essig zugeben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2–3 Min. rösten. Camembert in Spalten schneiden. Linsen mit dem Dressing und Trauben vermengen und mit Camembert und Walnüssen servieren.

Guten Appetit

Tipp: Der Salat eignet sich als Beilage zum Grillen oder mit Baguette auch als Hauptspeise.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	619 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g