



Winterlicher
Sattmacher Salat
für Festliche Tage.

Rotkohl-Salat mit Linsen & Feta

- 70g Belugalinsen, roh
- 150g Rotkohl
- 1 Orange
- 50g Fetakäse
- 2 EL Walnüsse o. andere
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

2 Portionen

Linsen kochen

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit andünsten. Tomaten und Gewürze hinzugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Salat zubereiten

Rotkohl in fein schneiden oder hobeln und in einer Schüssel leicht kneten, bis der Saft austritt. Mit Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen. Orange filetieren und dazu geben. Walnüsse kurz in der Pfanne anrösten. Linsen unter die Rotkohlmischung geben. Auf dem Teller mit Walnüssen und gebröseltem Fetakäse garnieren.

Ernährungsplus

Verknüpft winterliches Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Käse zu einem sehr nährstoffreichen, sättigenden Salat mit gutem Entzündungsprofil.