



Schneller, köstlicher Linsen-Sommersalat

⌚ Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 10 minutes

Zutaten (für 2 Portionen)

- [1 Dose Linsen/400g](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- 1 Schalotte
- 150 g Schnittbohnen (können auch entfallen)
- 1 kleine Zucchini
- 2 Stangen Sellerie
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Lake von eingelegten Gurken (oder etwas Zitronensaft)
- Salz
- Pfeffer
- Ein kleines Bund Schnittlauch

Tipp: Da ich Euch hiermit ein "Blitzrezept" zeigen möchte, benutze ich [Linsen aus der Dose](#)/aus dem Glas* (*Amazon Affiliate-Link). Natürlich könnt Ihr für dieses Rezept einfach [Berglinsen](#)* (*Amazon-Affiliate-Link), grüne Linsen oder Belugalinsen Eurer Wahl nach Packungsanleitung kochen und anschließend abgetropft für dieses Rezept benutzen. Ihr solltet aber auf jeden Fall eine festkochende Linsenart für dieses Rezept verwenden. Rote oder gelbe Linsen werden beim Kochen zu weich und eignen sich nicht so gut für dieses Rezept.

Zubereitung (10 Minuten)

1. Linsen aus der Dose in eine Sieb geben und kurz mit Wasser spülen. Linsen abtropfen lassen und in eine große (Salat)Schale geben. (Wahlweise Linsen nach Packungsanleitung kochen, etwas auskühlen lassen, Flüssigkeit abgießen und verwenden.)
2. Schalotte abziehen, ganz fein würfeln und unter die Linsen heben. 150 g Schnittbohnen (ohne Lake) aus dem Glas ebenfalls unter die Linsen mischen. Zucchini waschen, die Enden kappen und ca. 120g Zucchini spaghetti/-streifen unter die Linsen heben. 2 Selleriestangen abwaschen, die harten Enden einkürzen und hauchfein aufgeschnitten auf den Salat geben.
3. **Tipp:** Um die Zucchini in ganz feine Streifen zu schneiden, benutze ich meinen geliebten [Asia-Julienne-Hobel von Gefu](#)* (*Affiliate-Link). Dieser ist genial, um Gemüse in feine Streifen zu schneiden. Ich benutze ihn aber auch für meine Zucchini- und Karrotenspaghetti, reibe in der Früh meinen Apfel damit in mein Müsli und der Hobel ist mein treuer Begleiter auf allen Reisen. Mit meinem **CODE: "LeaGreen15"** erhältst du **15% Rabatt** auf den Hobel!
4. Salat mit 3 EL Apfelessig, 2 EL Lake von eingelegten Sauren Gurken sowie Salz und Pfeffer würzen.
5. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Und schon könnt Ihr einen herrlichen Salat genießen, der satt macht und Euch Dank der Linsen auch mit viel Protein versorgt!