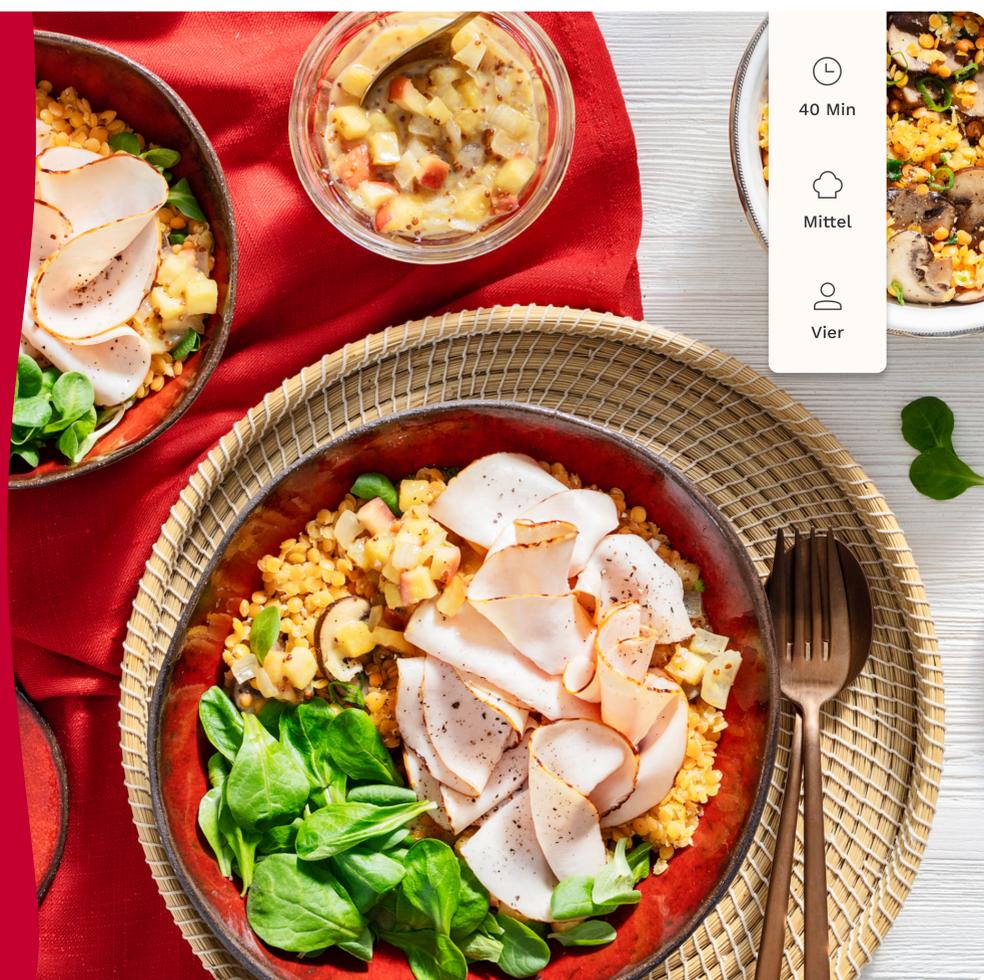


Herbstlicher Linsensalat mit Apfel-Chutney

Kalt und warm ein absoluter Genuss: Unser raffinierter Linsensalat mit fruchtigem Apfel-Chutney. Würzige Herta Finesse Putenbrust im Ofen gegrillt, frische Linsen und knackige Pilze machen den Salat zum perfekten Snack für eine proteinreiche Mittagspause. Unser Tipp: Direkt eine Portion extra zubereiten und mehrere Tage lang genießen!



40 Min
Mittel
Vier

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

200 g rote Linsen

TIERISCHE PRODUKTE

200 g Herta Finesse Putenbrust im Ofen gegrillt
2 EL Honig

OBST & GEMÜSE

4 Lauchzwiebeln
300 g Champignons
100 g Feldsalat
2 rote Äpfel
1 Zitrone
1 Zwiebel

GEWÜRZE

1 TL Senf
1 TL süßer Senf
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe

ÖL & ESSIG

Öl
Weißweinessig

Anleitung

1. SCHRITT

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. **Äpfel** waschen, vierteln, Kerne und Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. **Zitrone** waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. SCHRITT

In einem Topf **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebel** mit **Äpfeln** darin ca. 2 Min. anbraten. **Honig**, 1 TL **Zitronensaft** und **Wasser** zugeben und ca. 7 Min. leicht einköcheln lassen. **Senf** unter das Chutney rühren und mit **Salz**, **Pfeffer** und ggf. **Zitrone** und **Honig** würzig abschmecken.

Für den Salat:

1. SCHRITT

Linsen unter klarem **Wasser** waschen, diese danach in ca. 0,5 L kochendem Wasser je nach Packungsangabe bissfest garen (Empfehlung: vorgekochte Linsen verwenden).

2. SCHRITT

Lauchzwiebel waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. **Pilze** vorsichtig mit einer kleinen Bürste waschen und in Scheiben schneiden. **Pilze** im heißen **Olivenöl** anbraten. **Lauchzwiebeln** kurz mitbraten. Mit 100 ml **Wasser** und 2 EL **Essig** ablöschen, kurz aufkochen.

3. SCHRITT

2 EL **Brühe** einrühren. **Linsen** abgießen, unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4. SCHRITT

Feldsalat waschen und putzen. Teller anrichten: **Feldsalat** auf dem Teller verteilen. Pfannenmix mit **Linsen**, **Lauchzwiebeln** und **Pilzen** dazugeben. Kleine Häufchen mit Apfel-Chutney verteilen.

5. SCHRITT

Herta Finesse Putenbrust im Ofen gegrillt locker auf dem Salat verteilen.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Der Salat kann auch am nächsten Tag kalt genossen werden. Apfel-Chutney und **Herta Finesse** am besten kurz vor dem Servieren dazugeben.

Nährwerte pro Portion

Energie	357 kcal
Fett	8,0 g
Kohlenhydrate	43,5 g
Eiweiß	26,7 g