

Hier und heute



Fruchtig-frischer Linsensalat

Leicht, gesund und voller Vitamine: Ernährungsexpertin Isabell Heßmann zaubert einen köstlichen Salat aus roten Linsen, Mango, Kirschtomaten und Halloumi.

Rezept

Fruchtig-frischer Linsensalat

von Isabell Heßmann für zwei Portionen

Zutaten

- 100 g rote Linsen
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 100 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Mango
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- 100 g Halloumi

Zubereitung

Linsen in kochendem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen (nicht zu weich). Abgießen und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. $\frac{3}{4}$ vom Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, $\frac{1}{4}$ grob würfeln.

Grobe Mangostücke, Honig, Senf, Apfelessig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette pürieren. Olivenöl dabei einfließen lassen.

Halloumi in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten oder grillen.

$\frac{2}{3}$ der Vinaigrette mit den Linsen mischen und in zwei Gläser füllen. Lauchzwiebeln, Mangowürfel, Kirschtomaten und Halloumi einschichten. Mit Rucola toppen. Übrige Vinaigrette zum Verzehr darüber träufeln.