



BUNTER PARDINA LINSEN-SALAT

LINSEN | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, GLUTENFREI



Zutaten (4 Portionen)

200 g Müller's Mühle Pardina Linsen
1 Mango
1/2 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
100 g Ziegenfrischkäse
5 Stiele Petersilie
Für das Dressing:
3 EL weißer Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
1 TL Senf
2 EL Apfelsaft
1 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Produktempfehlungen



PARDINA LINSEN

Zubereitungen

1. Pardina Linsen für 20 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abschütten und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Mango und Gurke klein schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie hacken.
3. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pardina Linsen mit den übrigen Zutaten und dem Dressing vermengen. Ziegenfrischkäse in kleinen Portionen mit einem Löffelchen auf dem Salat verteilen.