

Schneller, köstlicher Linsen-Sommersalat

Heute gibt es ein köstliches Blitzrezept! Dieser Linsen-Sommersalat ist in nur 10 Minuten gemacht und obwohl das Rezept entsprechend einfach ist, möchte ich es unbedingt mit Euch teilen. Denn ich denke, gerade ganz einfache, mühelose Rezepte sollte man immer zur Hand haben. Wie Ihr vielleicht wisst, bin ich nicht nur Bloggerin, sondern arbeite auch vier Tage die Woche in einer Berliner Filmproduktion. Das "Filmgeschäft" ist nicht gerade ein "nine-to-five-Job" und oft komme ich erst spät nach Hause. Dann sind leckere, einfache Rezepte wie dieses hier meine Rettung. Also, ich hoffe, Ihr habt viel Freude mit diesem Rezept und natürlich bin ich, wie immer, ganz gespannt auf Euer Feedback. Ganz liebe Grüße Eure Lea

Zutaten (für 2 Portionen)

Für diesen super leckeren Linsen-Sommersalat benötigt Ihr nur wenige Zutaten

- [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)

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.) 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 Zuccinispaghetti/-streifen unter die Linsen heben. 2 Selleriestangen abwaschen, die harten Enden einkürzen und hauchfein aufgeschnitten auf den Salat geben. Um die Zucchini ganz fein aufzuhobeln, benutze ich

eine Julienne-Reibe der Firma Gefu

Tipp: Um die Zucchini in ganz feine Streifen zu schneiden, benutze ich einen [Julienne-Hobel](#)* (*Amazon-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. Ich liebe ihn einfach!

Salat mit 3 EL Apfelessig, 2 EL Lake von eingelegten Sauren Gurken sowie Salz und Pfeffer würzen. 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!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Knusprig trifft knackig](#)
- [Veganer Thunfischsalat](#)
- [Rote Bete-Apfelsalat](#)