



# Linsensalat mit Walnuss-Quittendressing



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 538 kcal/ 2252 kJ  
Eiweiß: 26,7 g Fett: 34 g  
Kohlenhydrate: 30,9 g

## Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

## Zubereitung:

1. Linsen getrennt in kochendem Wasser nach Packungsangabe weich garen, dann kalt abschrecken.
2. Möhre schälen, Zwiebel abziehen, beides in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Möhren- und Zwiebelscheibchen in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Essig ablöschen.
3. Die Zwiebel-Möhren-Mischung mit Senf, Joghurt und Gelee verrühren. Walnüsse fein hacken, dann mit der Zwiebel-Möhren-Mischung, Linsen und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd im Glas mit Linsensalat schichten. Nach Belieben mit Kräutern und einigen Walnüssen garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

100 g rote Linsen  
100 g gelbe Linsen  
1 Möhre  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Schnittlauch  
5 EL Olivenöl  
2 - 3 EL Weißweinessig  
1 TL Senf (mittelscharf)  
50 g Joghurt  
1 EL Quittengelee  
50 g kalifornische Walnüsse  
Salz, Pfeffer frisch gemahlen  
250 g Büffel-Mozzarella