Linsensalat mit Walnuss-Quittendressing

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten Nährwertangaben pro Portion:

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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-Möhrchen-Mischung mit Senf, Joghurt und Gelee verrühren. Walnüsse fein hacken, dann mit der Zwiebel-Möhrchen-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