



# Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen



**Hofladen**

Do - Sa  
8-18 Uhr

## Salat mit Belugalinsen und Kürbiskernöl



Foto: Natalia Arzamasova@Shutterstock.de

### Zutaten:

200 g Belugalinsen  
150 g Karotten  
100 g Frühlingszwiebeln  
1 großer Apfel  
40 g Sojasoße (dunkel)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
2 EL Kürbiskernöl  
Kürbiskerne nach Geschmack  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Linsen in Wasser in ca. 30 Minuten garkochen, abgießen und gut abtropfen lassen.  
In der Zwischenzeit die Karotten mit einem Sparschäler in kurze dünne Streifen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.  
Den Apfel ungeschält klein würfeln. Sojasauce, Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und alle Zutaten miteinander vermischen.  
Den Salat 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken, auf Portionsteller verteilen und nach Geschmack mit den Kürbiskernen bestreuen.

Inh. Christian & Daniela Hoch · Mellrichstädter Str. 41 · 97638 Mellrichstadt/Eußenhausen

☎ **09776 13 06 oder 09776 97 85**

📷 📱 **www.christians-erdbeerhof.de**