



Linsensalat mit Mango und Avocado

Eisengehalt: Total: 22.72 mg – Pro Person: 5.7 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

200 g grüne Linsen
1 Avocado
1 Mango
2 EL Olivenöl

3 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
60 g Kürbiskerne, geröstet

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zubereitungsschritte

Linsen bei schwacher Hitze aufkochen. Salzen. Gemäss Angaben auf der Verpackung köcheln lassen.

Avocado und Mango schälen und in Würfel schneiden.

Salatsauce mit Öl, Essig und Senf zubereiten und nach Geschmack würzen.

Wenn die Linsen fertig sind, abtropfen lassen, in eine Salatschüssel geben und abkühlen lassen.

Salat mit Avocado, Mango und Salatsauce fertigstellen.

Vor dem Servieren mit Kürbiskernen bestreuen.
Geniessen.

Tipps & Tricks

Zur besseren Eisenaufnahme Zitronensaft (reich an Vitamin C) hinzufügen.

Für dieses Rezept kann jede Linsenart verwendet werden.

Salat nach Lust und Laune mit roter Zwiebel, einem Apfel, Quinoa ergänzen.