



Linsen-Ananas-Salat

Rezept von DR. GOLA

ZUTATEN

250 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe
1\2 frische Ananas
1 rote Paprikaschote
1-2 Stängel Frühlingszwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Essig
2 EL Ananassaft
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Paprikapulver gehackte Petersilie



ZUBEREITUNG

Linsen in Gemüsebrühe garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles unter die abgekühlten Linsen geben. Aus Öl, Essig, Saft und Gewürzen ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Alles gut durchziehen lassen und mit der Petersilie garnieren