

# Linsensalat mit Sour-Creme

## Zutaten:

- ☞ 200 g rote Linsen
- ☞ 1 EL Brühe
- ☞ 1 Paprikaschote
- ☞ ¼ Kohlrabi
- ☞ 1 große Tomate
- ☞ 1 rote Zwiebel
- ☞ 50 g würzigen Hartkäse
- ☞ 2 EL Schnittlauch
- ☞ 2 EL Feta
- ☞ Salz & Pfeffer
- ☞ 200 g Champignons
- ☞ 2 EL Balsamico Essig

## Für Sour-Creme:

- ☞ 150 g Saure Sahne
- ☞ 100 g Joghurt
- ☞ 1 Knoblauchzehe
- ☞ 1 EL Schnittlauch & Basilikum
- ☞ Salz & Pfeffer
- ☞ 1 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 20 min

Kühl- & Durchziehzeit: je 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4



## Zubereitung:

Die Linsen in einem Topf mit 400 ml Brühe zum Kochen bringen & ca. 5 min. bissfest garen. Vom Herd nehmen, evtl. überschüssiges Wasser abgießen, auskühlen lassen.

Paprika, Tomate, Kohlrabi, Zwiebel & Hartkäse in feine Würfel schneiden. Alles zu den abgekühlten Linsen geben. Schnittlauch kleinhacken, mit Feta, Salz & Pfeffer & 1 EL Essig den Salat abschmecken. Am besten nochmal in den Kühlschrank & 1 Std. ziehen lassen. Er kann aber auch gleich verputzt werden. :-)

Champignons waschen, putzen, trocken tupfen & in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl kross anbraten, mit 1 EL Essig ablöschen & mit Salz & Pfeffer abschmecken. Sie können auch warm auf den Salat gegeben werden oder man bereitet sie mit den Linsen zu & lässt sie abkühlen.

## Für die Sour-Creme:

Saure Sahne, Joghurt, Zitronensaft cremig aufschlagen, Knoblauch auspressen, gehackte Kräutern zufügen & mit Salz & Pfeffer abschmecken.

In ein Schraubglas gefüllt kann es als Mittagessen gut mitgenommen werden.