

Sommer-Salat mit Belugalinsen, Mango & Minze

Zutaten:

- 100 g Belugalinsen
- 1 reife Mango (gewürfelt)
- ½ Salatgurke (gewürfelt)
- 1 kleine rote Paprika (gewürfelt)
- 1 Frühlingszwiebel (in Ringen)
- 1 Handvoll frische Minze
- Saft von ½ Limette oder Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Belugalinsen nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Mango, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel klein schneiden.
3. Alles mit den Linsen in eine Schüssel geben, Minze fein hacken und unterheben.
4. Mit Limettensaft, Öl, Salz & Pfeffer abschmecken.

Kalt genießen – hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage
und ist perfekt für heiße Tage.