

Möhren-Linsen-Salat






Hier bilden das Wurzelaroma der Möhre, die Fruchtigkeit der Aprikose und die samtigen roten Linsen eine wunderbare Kombination.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 g rote Linsen
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Rapsöl
- Saft v. 1 Zitrone
- 2 EL Aprikosenfruchtaufstrich
- Salz, Curry
- 2 EL Sesam
- 600 g Möhren
- 200 g Aprikosen

Auf einen Blick

-  **Friskost**
-  **Zeit: 20 Minuten**
Mit Kind: 20 Minuten
-  **Allergene: Sesam**

So geht's

1. 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Linsen und Salz hinzufügen, die Herdplatte auf mittlere Stufe stellen und die Linsen mit geschlossenem Deckel 8 Minuten garen. Die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Aus Rapsöl, Zitronensaft und Aprikosenaufstrich in einer Salatschüssel eine Soße herstellen und diese mit Salz und Curry abschmecken.
3. Sesam in einer Pfanne trocken rösten, bis er gut duftet und auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Möhren waschen, putzen, ggf. schälen, grob raspeln und direkt mit der Soße verrühren.
5. Aprikosen waschen, putzen, entkernen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. Diese unter die Möhren rühren.
6. Den Salat mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Die Möhren lassen sich sehr gut durch andere Gemüsesorten wie Rote Bete, Kohlrabi, Blumenkohl oder Broccoli austauschen. Statt Aprikose schmeckt auch Apfel, Pfirsich, oder Melone.