2C

Vegetarian

Linsensalat mit Kürbis, Brokkoli und Granatapfelkernen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Linsen gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit Kürbis und Brokkoli ca. 15 Minuten gar dämpfen. Linsen, Brokkoli und Kürbis abgießen und etwas abkühlen lassen. Gurke, Kirschtomaten, Spinat, Avocado, Granatapfelkerne, Brokkoli, Kürbis und Linsen auf einem Teller verteilen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Mit gehackten Walnüssen, Kernen und Samen abschließen und die Limettenspalte über den Salat auspressen.

Zutaten

- [ ] 50 g gekochte (rote) Linsen oder 15 g ungekocht
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] 50 g Kürbis in Würfeln
- [ ] 50 g Gurke in Scheiben
- [ ] 4 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Handvoll frischer Spinat
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] 1 Limettenspalte
- [ ] 1 EL Kerne und Samen
- [ ] 3 Walnüsse, fein gehackt
- [ ] 1 EL Granatapfelkerne
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**401 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**31 g**
Eiweiß	**11 g**