



Linsensalat mit frischer Mango

als Eiweiß Booster

Schwierigkeit : Leicht | Zeit: 20 Min.



Zutaten (2 Personen)

- Belugalinsen (ca. mittlere 2 Tassen)
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 frische Mango
- Chiliflocken
- Mango- oder Blutorangenessig (gibt's bei meinem Gemüsehändler)
- kleiner Schuss Ahornsirup
- je nachdem welcher Essig zusätzlich noch ein paar Spritzer Zitrone
- Salz



Zubereitung

1. Linsen kochen und abtropfen lassen
2. Alles andere klein schneiden und zu den fertigen Linsen geben
3. Mit Essig, Salz, Chiliflocken, Ahornsirup und Zitrone abschmecken.

Guten Appetit!