

## Nüssli-Linsen-Salat



**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

Rezept von  
Betty Bossi.

*Betty Bossi*

**60 g schwarze Linsen (Beluga)**  
**Wasser, siedend**

---

**1 EL Olivenöl**  
**30 g Sonnenblumenkerne**  
**30 g getrocknete Cranberrys**  
**1 Apfel, geviertelt, in Scheibchen**  
**½ EL Fleur de Sel**  
**wenig Pfeffer**

---

**1 EL grobkörniger Senf**  
**2 EL Apfelessig**  
**3 EL Rapsöl**  
**½ TL Fleur de Sel**  
**wenig Pfeffer**  
**120 g Nüsslisalat**

1. Linsen offen im Wasser ca. 18 Min. knapp weich kochen, kalt abspülen, abtropfen.
2. Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Sonnenblumenkerne, Cranberrys und Apfel ca. 3 Min. rührbraten. Linsen daruntermischen, würzen.
3. Senf, Essig und Öl verrühren, würzen. Nüsslisalat anrichten, Linsen und Apfel darauf verteilen, Sauce darüberträufeln.

**Betty Bossi Tipps:** Einige Trauben, entkernt, daruntermischen.  
1 Schalotte, fein geschnitten, mit der Sauce mischen.

**Miele Tipp:** Linsen mit Wasser in einer ungelochten Dampfgarschale bedecken, 22 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer weich garen.

Möchtest Du noch weitere leckere Gerichte aus der #SharedKitchen nachkochen, dann besuche unsere Website: [lovetoshare.ch](http://lovetoshare.ch)