



Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Mengenangabe:
2 Portionen

Linsen-Sommersalat

Zutaten

- 400 g Linsen, gekocht
(z. B. Tellerlinsen,
Berglinsen,
grüne Linsen)
- 1 Schalotte oder eine
kleine Zwiebel
- 150 g eingelegte Fisolen,
geschnitten
- 1 kleine Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Lake von eingelegten
sauren Gurken oder
etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch
gemahlen
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Linsen mit einem Sieb abgießen und kurz mit Wasser spülen. Linsen abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
2. Schalotte abziehen, ganz fein würfeln und unter die Linsen heben. 150 g Fisolen (ohne Lake) aus dem Glas ebenfalls unter die Linsen mischen. Zucchini waschen, die Enden kappen und ca. 120 g Zucchini spaghetti/-streifen unter die Linsen heben. 2 Selleriestangen abwaschen, die harten Enden einkürzen und hauchfein aufgeschnitten auf den Salat geben.
3. Salat mit 3 EL Apfelessig, 2 EL Gurkenwasser sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Fertig ist der schnelle, proteinreiche Salat!

Tipp

Wer mehr Zeit hat, kann die Linsen natürlich auch selbst kochen! Geeignet sind festkochende Linsen - rote oder gelbe Linsen werden zu weich.





Köstlich, gesund und regional essen? Nichts leichter als das mit unserem saisonalen veganen Ernährungsteller:

Er zeigt einfach und anschaulich, wie du eine ausgewogene vegane Ernährung umsetzen kannst.

Den veganen Ernährungsteller für den Sommer findest du hier:

vegan.at/sommer

Du möchtest keine frischen Infos und Neuigkeiten mehr verpassen? Dann melde dich zu unserem Newsletter an!

Damit erhältst du regelmäßig Rezepte, Ernährungsinfos, Tipps für vegane Veranstaltungen und vieles mehr.

vegan.at/newsletter



Folge uns auf Social Media für noch mehr Aktuelles rund um ein genussvolles veganes Leben!

-  facebook.com/vegan.at
-  instagram.com/vegane_gesellschaft
-  tiktok.com/@vegan.at
-  linkedin.com/company/vegan-at



Impressum

Ausgabe 2025

Vegane Gesellschaft | Wurmmbstraße 42/4, OG, 1120 Wien | +43 1 909 2 101 | [vegan.at](mailto:info@vegan.at)

info@vegan.at | ZVR-Zahl: 208143224 | IBAN: AT23 6000 0000 9213 3538

BIC: BAWAATWW | Magazin-Probeexemplar: vegan.at/gratis

Rezept und Foto: Lea Green, vegane Foodbloggerin & Kochbuchautorin, veggies.de

Hier geht's zu den Links

