

## Mango Linsensalat

2 Dosen schwarze Linsen (Bio Migros)	abtropfen und <b>heiss</b> abspülen! Nehmen Sauce besser auf, wenn sie heiss sind.
2 Esslöffel* Rapsöl	
1 Esslöffel Aceto Balsamico	
1 Esslöffel Mangosauce (zB Alnatura oder Bio Coop)	
Salz Pfeffer	alles vermischen und die heissen Linsen daruntermischen
Ca 200g Cherrytomaten	8-teln
1 gelbe Peperoni	sehr klein würfeln
1-2 Frühlingszwiebeln	sehr fein schneiden
½ - 1 Mango	sehr klein würfeln
Peterli oder Koriander	gehackt
	Alles unter die Linsen mischen und geniessen

\*Salatbestecklöffel

### Tipp:

Belugalinsen selber kochen: dazu ca 160g Linsen in doppelter Menge Wasser ohne Salz weich köcheln (ca 40 Minuten- nach Packungsanleitung) und dann weiter wie oben beschrieben

Denise Kaufmann  
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70  
denisekaufmann@hispeed.ch – [www.ernaehrung-kaufmann.ch](http://www.ernaehrung-kaufmann.ch)

