

Asiatischer Belugalinsen-Salat mit Mozzarella

Mengenangabe für 1 Portion

70 g Belugalinsen (Rohgewicht)

50 g Mozzarella light oder 50 g Reste von gegartem Hühnerfleisch

1-2 Frühlingszwiebel

½ roter Paprika

Marinade:

0,5 TL Rohr-Zucker, etwas Salz, Chiliflocken

2 EL Balsamessig (z. B. Calamansi)

1 TL Fischsauce (alternativ: Sojasauce)

2 EL Sesamöl

1 Stück Ingwer gehackt

Belugalinsen waschen und mit reichlich Wasser ca. 20-25 min bissfest kochen. Abseihen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

Mozzarella oder Hühnerfleisch und Paprikain Würfel, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Ingwer hacken und mit allen anderen Zutaten für die Marinade verrühren. Alle Zutaten vermengen und mit der Marinade marinieren. Am besten etwas durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Unser Tipp: Dieser sättigende Salat schmeckt auch am nächsten Tag noch gut.

