

# Zwetschgen mit Linsen Salat

Ein Rezepttipp von:

**Michaela von der Linden und Monika Gerner**  
aus den Bezirksverbänden Unterfranken  
und Oberfranken



## ZUTATEN:

400g Zwetschgen  
(frisch oder tiefgefroren)

200g Belugalinsen

2 TL Brühe

2 Zwiebeln (groß)

4 EL Öl

EL Balsamicoessig

½ Bund Petersilie

300g Feta

etwas Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG:

- 1 Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.
- 2 Die Linsen in 1 Liter Wasser ca. 25 Minuten weich kochen und abgießen. Die Gemüsebrühe in wenig heißem Wasser auflösen und unter die Linsen rühren.
- 3 Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- 4 Die Zwetschgen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Balsamicoessig ablöschen.
- 5 Die Petersilie von den Stängeln zupfen und davon 1 Esslöffel fein hacken.
- 6 Den Feta in Scheiben schneiden und mit den Linsen und der gehackten Petersilie auf 4 Tellern verteilen. Die warme Zwetschgenmischung darüber geben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und die restliche Petersilie darüber streuen.