

## Puy Linsen, Spinat und Feta Salat

Wisst ihr, was das Tolle an einem Semi-Home-Office ist? Man kann mal schnell runter hüpfen, ein bisschen kochen, arrangieren, Fotos machen und dann fix wieder an den Schreibtisch rennen, um das Ganze zu bloggen :).

Gesagt. Getan. Und hier nun das Ergebnis meiner heutigen Alternativ-Kreativ-Phase (inklusive Semi-Koch-Outfit).



**Zutaten** (4 Portionen / ca. 280 kcal pro Portion)

- 250g Puy Linsen
- 3 EL gutes Olivenöl

## **Puy Linsen, Spinat und Feta Salat**

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/beeathletica-blog/2014/05/puy-linsen-spinat-und-feta-salat/>

---

- 1 Stange Lauch, in Scheiben
- 1 Karotte, in Würfeln
- 1 gr. Stange Sellerie, in Scheiben
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 100g Baby-Spinat
- 100g Feta

### **Zubereitung**

**1.** Linsen mit ein wenig Salz oder Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen. In der Regel so zwischen 20 und 25 Minuten. Abgießen und im Topf aufbewahren. In der Zwischenzeit Lauch, Karotten und Sellerie in 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten/dünsten. Zum Schluss noch 1 EL Öl und 3 EL Balsamico-Essig hinzugeben und damit ablöschen.

**2.** Linsen zum Gemüse geben und ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann Petersilie und Spinat vorsichtig unterheben. Den Salat in kleinen Schüsselchen oder auf Tellern anrichten und den gewürfelten Feta drüberstreuen.