



Linsen-Gemüse-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g braune Linsen
- 5 Tomaten
- 5 Radieschen
- 1 gelben Paprika
- 2 Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 4 handvoll Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig weiß
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Linsen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem Topf, knapp mit Wasser bedeckt, gut 1 Stunde gar kochen, abtropfen lassen. Für Eilige: gekochte Linsen aus der Dose verwenden, diese gibt man einfach nur in ein Sieb und wäscht sie mit klarem Wasser ab.
2. Gemüse waschen. Tomaten und Paprika von den Stielansätzen befreien entkernen und würfelig schneiden. Karotten schälen und zusammen mit den Radieschen ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Linsen und das vorbereitete Gemüse gut mischen, Petersilie dazugeben. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Dijonsenf, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, über den Salat geben und gut untermischen. Den Linsen-Gemüse-Salat auf Rucola anrichten.
5. Linsen sollten erst nach dem Kochen gesalzen werden, da sie sonst nicht weich werden.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at