

# Sommerlicher Linsen Salat

---

## 1/2 Salat

---

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate    Saison: Ganzjährig

---



### Zutaten

250 G	Tellerlinsen
3	Karotten
1 HALBE	Stange Lauch
CA. 150 G	Kirschtomaten
1 STUECK	Brokkoli
ETWAS	Petersilie und Rucola

### Zubereitung

1. Die Linsen am besten schon am Vortag weichkochen und kalt abschrecken.
2. Karotten in kleine Würfel schneiden, und bissfest kochen.
3. Brokkoli ebenfalls vorkochen und klein schneiden.
4. Tomaten vierteln, Lauch fein ringlig schneiden.
5. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
6. Rucola nur grob zerkleinern und dazugeben.

# Sommerlicher Linsen Salat

## 2/2 Dressing

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate    Saison: Ganzjährig



### Zutaten

6 EL	Olivenöl
4 EL	weißen Balsamico Essig
ETWAS	Zitronenschale
ETWAS	Salz und Pfeffer
1 TL	Honig und Send
ETWAS	Kreuzkümmel
	Zitronensaft

### Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
2. Abschmecken, über den Salat geben durchmischen.
3. Mit gehackter Petersilie bestreuen und durziehen lassen.