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.

SEMINAR BÄUERINNEN

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.