Linsen-Gemüsesalat im Glas

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



Zutaten

400 G	rote Linsen
HALBE	Gurke
200 G	Tomaten
1 KLEINE	Dose Gemüsemais
1	Paprika
	Gemüse nach Saison und Gusto
300 G	Skyr
1-1,5 TL	Kräutersalz, Pfeffer, Chili
1-2 EL	Zitronensaft
1 KUGEL	Mozzarella oder Feta
	gehackte Petersilie und Basilikum
	geröstete Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Linsen gut spülen und nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und in separate Behälter füllen.
4. Die Zutaten alle vermischen oder in Gläser schichten.
5. Vor dem Essen (oder vor dem Mitnehmen) das Dressing darübergeben.

SEMINAR BÄUERINNEN