

Linsensalat

Dauer: Schnell Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen



Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

200 G	Berglinsen
1-2 STUECK	Frühlingszwiebel
2 STUECK	Karotten
50 G	Knollensellerie oder 1 Stange Staudensellerie
6-8 STUECK	Cocktailtomaten oder 3-4 sonnengetrocknete Tomaten
1 EL	scharfer Senf
3 EL	Oliveöl
3 EL	Apfelessig
	Salz
	Pfeffer
	Estragon
	Petersilie

Zubereitung

1. Linsen bissfest garen.
2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Karotte und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten vierteln bzw. die sonnengetrockneten Tomaten fein würfeln.
3. Linsen mit dem Gemüse vermischen und mit den Gewürzen, Kräutern, Senf, Essig und Öl pikant abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Mit einem Stück Brot oder Weckerl ist das eine ideale Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!