

Linsensalat Melody

Anzahl Personen: 3 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Bleuga Linsen	2 Tage keimen (= 200 g gek. Linsen)
1 Stk.	Bundzwiebeln*	mit dem Grün fein hacken
1 Stk.	Apfel säuerlich	in kleine Würfeli schneiden
3 Stk.	Tomaten	in Würfeli schneiden
	Sauce	
3 EL	Aecto balsamico	
2 EL	Zitronensaft	
0.5 KL	Agavendicksaft	
5 EL	Olivenöl	
1 KL	Salz	
	Pfeffer aus der Mühle	
2 Zweige	Oregano oder Basilikum	Blätter fein schneiden

Anleitung

1. Aus den genannten Zutaten eine sämige Sauce herstellen.
2. Gekeimte Linsen im Dampf (z.B. in einer Pfanne mit wenig Wasser) 5 - 7 Minuten garen. Zur Sauce geben.
3. Apfelstückli und gehackte Frühlingszwiebel ebenfalls zugeben. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Essen die Tomatenwürfeli und Oregano/Basilikum untermischen, den Salat abschmecken und servieren.

Tipp: Gewürfelter Feta oder Süßmais passen als Abwechslung gut in den Salat.

Für eine leichte Mahlzeit dazu grünen Salat und Brot mit Aufstrich oder Rohkostcracker essen.

*Frühlingszwiebeln

