

Bärenstark gekocht



Linsensalat



40 SECONDS
KIDS

Dressing

7 EL Olivenöl
3 EL weißen Balsamico Essig
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
1 TL Honig
2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zutaten

250g Berglinsen
600ml Gemüsebrühe
1x rote Zwiebel
1x Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100g Cocktailtomaten
50g Staudensellerie
50g Paprika
1x EL Petersilie
1x EL Schnittlauch
1x EL Koriander

Zubereitung

1. Die Linsen gründlich abspülen und dann etwa 15–20 Minuten in der Gemüsebrühe noch bissfest garen. Anschließend die Linsen in einem Sieb abgießen und auskühlen lassen.
2. Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Senf und Honig mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
3. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei kleiner Flamme mit wenig Olivenöl anrösten und zusammen mit dem Dressing über die Linsen geben.
4. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Alles vorsichtig vermengen, nochmal abschmecken und für einige Stunden, am besten über Nacht, durchziehen lassen.
6. Vor dem Servieren die frischen Kräuter fein schneiden und unter den Salat mischen, nochmal probieren und anrichten.

Tipp: Schmeckt auch mit Gurke, Karotte oder Frühlingszwiebeln gut.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds