

# 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](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)