

Dauer: Schnell

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Frühling

Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

Linsensalat

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 Olivenöl

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. Cockteiltomaten 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!