

**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Jausenrezepte Vorspeisen und Salate  
Vegetarisch

**Saison:** Ganzjährig Sommer

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Elisabeth Hohenwarter

## Zutaten

### Salat

250 G Tellerlinsen

3 Karotten

1 HALBE Stange Lauch

CA. 150 G Kirschtomaten

1 STUECK Brokkoli

ETWAS Rucola

Petersilie

## Dressing

---

6 EL Olivenöl

---

4 EL weißen Balsamico Essig

---

ETWAS Zitronenschale

---

ETWAS Salz

---

Pfeffer

---

1 TL Honig

---

Senf

---

ETWAS Kreuzkümmel

---

Zitronensaft

---

## Zubereitung

1. Die Linsen am besten schon am Vortag weichkochen und kalt abschrecken.
  2. Karotten in kleine Würfel schneiden, und bissfest kochen.
  3. Brokkoli ebenfalls vorkochen und klein schneiden.
  4. Tomaten vierteln, Lauch fein ringlig schneiden.
  5. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
  6. Rucola nur grob zerkleinern und dazugeben.
1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
  2. Abschmecken, über den Salat geben durchmischen.
  3. Mit gehackter Petersilie bestreuen und durchziehen lassen.

Mein Tipp:

Dieser Salat lässt sich wunderbar vorbereiten, und ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar, deshalb eignet er sich auch sehr gut, wenn Gäste kommen; viel Spaß beim Ausprobieren...