

LINSENSALAT

Portion für 2-3 Personen



Zutaten

200 g getrocknete
Teller-Linsen
3-4 Frühlingszwiebeln
8-10 Cocktailtomaten
Gurke

4 EL Olivenöl
3 EL Balsamico
Zitronensaft
Petersilie
Garam Masala
Salz und Pfeffer

FÜR DAS DRESSING

1 Knoblauchzehe

Alle Produkte in unserem
Hofladen erhältlich!

Zubereitung

1

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.

2

Danach Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten und Gurke waschen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend unter die Linsen heben.

3

Für das Dressing eine Knoblauchzehe pressen. Jetzt mit dem Olivenöl und dem Balsamico vermengen und mit Zitronensaft, Petersilie und Garam Masala abschmecken. Noch eine gute Stunde durchziehen lassen und fertig!



TIPP:

Wer keine Knoblauchpresse zur Hand hat, kein Problem! Einfach den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Kurz warten und dann mit einer Gabel zerdrücken.

**GUTEN APPETIT WÜNSCHT EUCH
EUER GRÜNFALT TEAM!**

