

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

Linsensalat

- 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!