

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

0	
6 EL	Olivenöl
4 EL	weißen Balsamico Essig
ETWAS	Zitronenschale
ETWAS	Salz
	Pfeffer
1 TL	Honig
	Senf
ETWAS	Kreuzkümmel
	Zitronensaft

Zubereitung

Salat

- 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.

Dressing

- 1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
- 2. Abschmecken, über den Salat geben durchmischen.

3.	Mit gehackter Petersilie bestreuen und durchziehen lassen.
Mair	Тірр:
	er Salat lässt sich wunderbar vorbereiten, und ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar, deshalb eignet er sich auch sehr gut, wenn er kommen viol Spaß beim Ausgrahieren
Gast	e kommen; viel Spaß beim Ausprobieren