



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

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.

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...