



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Linsensalat

Für 4 Personen

Zutaten:

200g rote Linsen

200g Kirschtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Balsamicoessig

1 TL. Honig

Salz, Pfeffer

2 EL Albaöl Raps

Zubereitung:

Die Linsen in Gemüsebrühe weich kochen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit den heißen Linsen mischen. Aus Essig, Honig, Öl und Gewürzen eine Vinaigrette herstellen und darüber geben. Gut vermischen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die geviertelten Kirschtomaten zugeben.