Unser Rezept

DER WOCHE

FRÜHLINGSSALAT

MIT GRÜNEN LINSEN

ZUTATEN

200 g grüne Linsen

8 Scheiben Dinkelbrot
6 EL Olivenöl mit 2 TL getrocknete Kräuter

2 handvoll bunter Schnittsalat
1 handvoll Hirschhornwegerich
1 handvoll Asiasalat

100 g Feta (alternativ Räuchertofu)

Für die Salatsauce:

1 Limette
8 EL Olivenöl
½ TL Curry
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Linsen in reichlich Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf ca. 180 °C vorheizen.
Die Dinkelbrotscheiben mit der Ölkräutermischung bestreichen und im Backofen knusprig backen.

Für die Salatsauce von der Limette etwas von der Schale raspeln und die Limette auspressen. Beides mit dem Olivenöl mischen. Die Sauce mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Alternativ zum Curry kann man auch Gartenkräuter wie z.B. Oregano nutzen.

Die Salatmischung zusammenstellen. Die Hälfte der Salatsauce dazumischen. Die fertigen Linsen darauf verteilen und den Feta darüber bröseln. Mit der restlichen Salatsauce servieren.

Mit dem ofenfrischen Dinkelbrotscheiben auf einem Teller anrichten und genießen.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de