



Rote Linsensalat

Description

ZUTATEN

120 g Rote Linsen
10 g Gemüsebrühe
130 g Granatapfelkerne
1 Gelbe Paprika ca. 180 g
100 g Cherrytomaten
120 g Gurke
30 g Korbiskerne
100 g Feta light
Petersilie

Für das Dressing

1/2 TL Kreuzkümmel und Pfeffer
1 Prise Cayenne Pfeffer, Salz
10 g Olivenöl
Saft einer Limette

ANLEITUNG

Die Roten Linsen in der Gemüsebrühe bissfest kochen, das Wasser abgießen und abkühlen lassen.

Die gelbe Paprika und die Gurke in kleine Stücke schneiden.

Die Cherrytomaten halbieren.

In einer großen Schüssel die Roten Linsen mit dem kleingeschnittenen Gemüse, den Granatapfelkernen und den Korbiskernen vermischen.

In einem kleinen Topf die Zutaten des Dressings verrühren.

Das Dressing zum Salat hinzufügen und untermischen.

Zum Schluss den Feta hinzufügen und mit Petersilie bestreuen.

default watermark



Category

- 1. Salat

Date Created

Mai 25, 2024

Author

jeanny

default watermark