



Sommerlicher Belugalinsensalat

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Belugalinsen roh
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 Handvoll grünen Salat
- 75 g Feta
- 1 EL gehackter Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 TL Dijonsenf
- Evtl. etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Walnüsse

Zubereitung:

Zuerst kocht ihr eure Linsen nach Verpackungsanleitung. Meistens ca. 30 Minuten mit der doppelten Menge Wasser zu eurer Linsenmenge. Also 100 g Linsen in 200ml Wasser.

Danach lasst ihr sie abkühlen und widmet euch dem restlichen Essen. Wer möchte kann die Linsen übrigens auch am Vortag kochen oder „Restelinsen“ für dieses Essen nehmen.

Tomaten waschen und vierteln, grünen Salat waschen und klein reißen oder schneiden, Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten zusammenmischen, salzen und pfeffern, gehackten Basilikum und Nüsse dazugeben.

Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf und evtl. Zitronensaft mischen und zu den restlichen Zutaten geben - für mind 20 Minuten durchziehen lassen.

