



Rezept

Linsensalat

Salat aus dem Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Linsensalat – kleine Linse, großer Genuss

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Linsen mit Suppengrün (ca. 265 g*)
- 1 Dose Mais (ca. 145 g*)
- 1 Glas geröstete Paprika (ca. 210 g*)
- 1 Glas Cornichons (ca. 185 g*)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- optional: getrocknete Petersilie, 1 EL H-Schmand

Zubereitung:

1. Linsen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Geröstete Paprika und Cornichons kleinschneiden.
3. Zwiebel kleinschneiden. Mit dem Gemüse in einer Schüssel vermengen.
4. Aus 2 EL der Flüssigkeit der gerösteten Paprika und 2 EL Flüssigkeit der Cornichons sowie Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, über den Salat geben und durchziehen lassen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**1 EL Schmand unterrühren
verbessert die Verträglichkeit
und macht das Eiweiß besser
verfügbar.**