

Beluga-Linsen-Salat

Leicht – schnell – low carb – viel Eiweiß
Zubereitungszeit: ca. 20min
Für 2 Portionen

Zutaten

50 g Beluga Linsen
2-3 getrocknete Tomaten
6 Mozzarella Minis
1 EL Basilikum (am besten frisch!)
½ Zwiebel
½ Salatgurke ungeschält, BIO
½ Paprika, gelb BIO
2 EL Balsamico (Aceto Balsamico, weiß)
1 EL Olivenöl (z.B. Fandler)
Salz, Pfeffer schwarz



Zubereitung

- Linsen in ein Sieb geben und gut mit klarem Wasser spülen
- Linsen in einem Topf mit ausreichend Wasser bissfest kochen und abseihen
- Die Linsen beiseite stellen und auskühlen lassen
- Die ungeschälte Gurke in Stücke schneiden
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Getrocknete Tomaten klein schneiden
- die Linsen in eine Salatschüssel geben und mit Balsamico, Olivenöl vermengen
- Kleingeschnittene Tomaten, Gurke und Zwiebelwürfel zu den Linsen geben und alles durchmischen
- Basilikum fein schneiden und dazugeben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben etwas Süße hinzufügen.
- den Salat in Schüsseln oder Gläser anrichten
- Mit Mozzarella Minis und eventuell mit einer Cocktailltomate garnieren

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!