

Linsensalat „tricolore“

Zutaten:

Je ca. 65 g Linsen rot*, gelb*, Beluga schwarz*
2 Rüebli und 1 Peperoni nach Wahl, in sehr feine Würfel geschnitten
½ Dose Maiskörner
Schwarze Linsen ca. 30 Min in doppelter Menge Bouillon kochen.
Rote und gelbe Linsen in doppelter Menge Bouillon ca. 5 Min. kochen (müssen noch knackig sein, sonst verfallen sie)

Sauce:

1 EL Honigsenf „Alta Terra“*
Kräuterhexe „Alta Terra“*
Meersalz*, bunter Pfeffer*
Olivenöl*, Balsamico bianco*

Sauce zubereiten und sämtliche Zutaten zur Sauce geben, mischen.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich.

claro Weltladen

Gerbestrasse 7
8820 Wädenswil
044 780 40 88
www.clarowaedi.ch

Linsensalat mit Artischocken

Zutaten:

200 g Berglinsen*
2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt
1 Glas eingelegte Artischocken*
2 Zweige Stangensellerie oder 1 kleiner Fenchel, fein geschnitten mitsamt schönem Grün
1 Zwiebel fein gehackt, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten.
Linsen mit geschältem und halbiertem Knoblauch und Lorbeerblatt in doppelter Menge Wasser ca. 30 Min. kochen, salzen.
Artischocken in Scheiben schneiden.

Sauce:

Olivenöl*, Balsamico bianco*, 1 EL Senf*, Meersalz*, Pfeffer* verrühren.
Linsen noch warm zur Sauce geben, abkühlen lassen und sämtliche Zutaten darunter mischen.

Linsensalate auf Salat- oder Chicoréeblatt anrichten und mit kleinen Tomaten garnieren.

Linsen sind eine wertvolle Eiweissquelle. Zudem enthalten sie unter anderem viel Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.