

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Berglinsensalat

Zutaten:	Zubereitung:
<p>200 g Berglinsen, kleine Tellerlinsen oder Beluga- Linsen Wasser 1 TL gekörnte Gemüsebrühe 1 angedrückte Knoblauchzehe 1 Stück Zitronenschale (ca. 5 cm) ½ TL Kreuzkümmel</p>	<p>In einen Topf füllen und die Linsen mit Wasser bedecken. 15 Minuten leicht köcheln lassen, die Linsen sollten weich sein.</p> <p>Zitronenschale und Knoblauch entfernen, die Linsen bei Bedarf abtropfen lassen, in eine Schüssel geben.</p>
<p>1 Bund Lauchzwiebeln 1 rote Paprikaschote 1 gelbe Paprikaschote</p>	<p>Putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, zu den Linsen geben. Waschen, Kerne entfernen in kleine Streifen oder Würfel schneiden. Zu den Linsen geben.</p>
Marinade herstellen:	
<p>4 EL Öl 2 EL Kräuteressig 3 EL frischer Zitronensaft Pfeffer, Salz nach Geschmack 2 EL feingehackte Petersilie 10 Minze- Blätter in feine Streifen geschnitten</p>	<p>Alle Zutaten miteinander vermischen und unter den Salat geben. Alles gut durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.</p>

