



Salat im Glas – Linsen-Rucola-Salat

Zutaten: (für zwei Gläser – 600 ml)	Zubereitung:
1 TL Honig 3 EL Balsamico-Essig 3 EL Rapsöl Je 1 Prise Salz und Pfeffer Etwas Senf und Zitronensaft	Aus den Zutaten eine Vinaigrette anrühren.
200 g Linsen 400 ml Wasser 1 EL Gemüsebrühe	Die Linsen etwa 30 Min in der Gemüsebrühe garen. Hinweis: Kleine grüne oder braune Linsen sind gut geeignet. Rote Linsen weniger – sie werden schnell matschig.
8 Cocktailtomaten 2-3 Stängel Lauchzwiebel 100 g Oliven 2 Möhren	Tomaten und Oliven halbieren. Lauchzwiebeln in feine Ringe und Möhren in kleine Würfel schneiden.
100 g Feta- Käse	Käse in kleine Würfel schneiden.
125 g Rucola	Rucola waschen, abtropfen lassen, die langen Stängel abschneiden, ggf. die Blätter halbieren.
80 g Körnermischung	Körner in einer Pfanne bei mittlerer Stufe rösten und abkühlen lassen

Schichtung im Glas:

Zuerst die Vinaigrette ins Glas geben. Danach die Linsen als feste Schicht, die ein Vermischen der Vinaigrette mit den oberen Schichten verhindern. Tomaten, Lauchzwiebeln, Oliven, Möhren und Feta nacheinander in das Glas füllen. Als oberste Schicht den Rucola darauflegen und nach Geschmack mit Körnern bestreuen.

Tipp:

Das Glas möglichst gut füllen, denn je weniger Luft im Glas verbleibt, desto länger bleiben die Zutaten frisch.

