

Juli 2014

Berglinsen- Salat

Zutaten:	Zubereitung:
200 g Berglinsen Wasser 1 TL gekörnte Brühe 1 angedrückte Knoblauchzehe 1 Stück Zitronenschale ½ TL Kreuzkümmel	in einen Topf füllen und mit Wasser bedecken, 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind Zitronenschale und Knoblauch entfernen, falls nötig Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben
1 Bund Lauchzwiebeln	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, zu den Linsen geben
1 große rote und 1 große gelbe Paprikaschote	waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, zufügen
Marinade herstellen :	
4 EL Öl 2 EL Kräuteressig 3 EL Zitronensaft Pfeffer Salz 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt 10 Minze Blätter, in feine Streifen geschnitten	gut durchrühren und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Salat gut durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

