

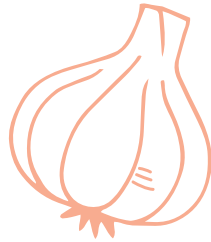
Radieschen-Linsen-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Beluga Linsen (Rose)
1 Bund Radieschen
200 g Rucola

Kräuter dressing:

2 EL Senf
3 EL Ahornsirup
1,5 TL Kräutersalz
3 EL Zitronensaft
1 kl. Bund Dill, grob
geschnitten (alternativ
Petersilie oder Koriander)
5 bis 6 EL Raps- oder
Olivenöl
evtl. ein Schuss Wasser



ZUBEREITUNG

Linsen waschen, mit kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und nicht zu weich garen.

Abgießen und kalt abschrecken.

Radieschen putzen und entweder in dünne Scheiben schneiden oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Rucola waschen und trocknen.

Vom Dill (den Kräutern) einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen.

Alle Zutaten für das Dressing, bis auf das Öl, mit dem Stabmixer ca. 1 Minute mixen.

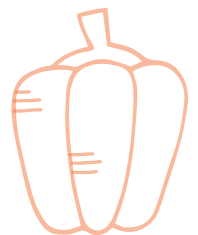
Dann nach und nach das Öl untermixen.

Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch einen Schuss Wasser zugeben.

Radieschen, Linsen und Rucola vermischen, in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreuen und mit dem Dressing servieren.

Dazu passt Feta und Baguette oder Landbrot.

Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE