



September 2020: Linsensalat

Zutaten:

- » 200 g Berglinsen
- » frischer Zweig Rosmarin
- » 150 g altbackenes Vollkornbrot
- » 2 EL Papsöl
- » 2 Birnen
- » 1 Pack Babyspinat frisch
- » 300 g Zucchini
- » Salz, Pfeffer
- » 2 EL Essig
- » 1 EL Senf
- » nach Bedarf 100 g Feta

Zubereitung:

Linsen mit Wasser abspülen und mit ca 400 ml Wasser und dem Rosmarin etwa 20 Minuten kochen, abgießen und den Sud aufheben.

Die Brotscheiben toasten und mit Öl bestreichen, in kleine Würfel schneiden. Danach die Birnen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Babyspinat waschen.

Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig und etwas Linsensud ablöschen und mit Senf abschmecken.

Feta grob schneiden, die übrigen Zutaten zu den Zucchini geben und vermengen. Feta darüber streuen – genießen.