

Rote - Linsen - Salat

Zutaten:

300 g rote Linsen
200 ml Tomatensaft
250 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten
2 Zucchini
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 kleine Paprikaschote
4 EL Balsamicoessig (weiß)
2 TL Senf
5 EL Sahne
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Linsen in der Brühe und dem Tomatensaft 8 Minuten garen.
- Danach gut abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in wenig Öl glasig dünsten.
- Tomaten, Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Sahne, Senf, Essig und Oregano verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Linsen, Gemüse und Sauce gut vermischen.
- Gekühlt servieren.