

# LINSENSALAT

Portion für 2-3 Personen



## Zutaten

200 g getrocknete  
Teller-Linsen  
3-4 Frühlingszwiebeln  
8-10 Cocktailtomaten  
Gurke

4 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
Zitronensaft  
Petersilie  
Garam Masala  
Salz und Pfeffer

## FÜR DAS DRESSING

1 Knoblauchzehe

Alle Produkte in unserem  
Hofladen erhältlich!

## Zubereitung

1

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.

2

Danach Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten und Gurke waschen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend unter die Linsen heben.

3

Für das Dressing eine Knoblauchzehe pressen. Jetzt mit dem Olivenöl und dem Balsamico vermengen und mit Zitronensaft, Petersilie und Garam Masala abschmecken. Noch eine gute Stunde durchziehen lassen und fertig!



### TIPP:

Wer keine Knoblauchpresse zur Hand hat, kein Problem! Einfach den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Kurz warten und dann mit einer Gabel zerdrücken.

**GUTEN APPETIT WÜNSCHT EUCH  
EUER GRÜNFALT TEAM!**

