



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Feldsalat aus Eigenanbau stammt.

Diese Woche empfehlen wir:

Linsensalat mit Blumenkohl

Zutaten:

100 g Linsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Kopf Blumenkohl, 1 Zwiebel, eventuell 1 grüne Paprika, Salz, 1 Zitrone, 1 – 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Balsamico, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen über Nacht einweichen. Zusammen mit den Lorbeerblättern in ca. 20 Minuten weich dünsten.

Inzwischen den Blumenkohl in Röschen zerteilen und ebenfalls mit wenig Wasser (am besten dämpfen) weich dünsten.

Zwiebel schälen und in ganz dünne Ringe hobeln. Paprika ebenfalls in ganz dünne Streifen schneiden.

Paprika und Zwiebel mischen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Mindestens $\frac{1}{4}$ Stunde beizen lassen.

Linsen abtropfen lassen und mit den zerquetschten Knoblauchzehen, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.

Dann die Paprika – Zwiebel – Mischung unterheben und den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Blumenkohlröschen auf den Linsen verteilen, das Ganze mit Zitronensaft und Öl beträufeln.

Wer will, kann dem Salat noch Thunfischstückchen beimengen. Mit Brot servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!