



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
[www.gaertnereianderisen.de](http://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 ¼ 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!