



Liebe KundInnen,

Wir möchten Sie informieren, dass Feldsalat, Winterpostelein und Kerbel aus Eigenanbau stammen.

Linsensalat mit Broccoli

Zutaten:

100 g Linsen, 1 Lorbeerblatt, ca. 500g Broccoli, 1 Zwiebel, eventuell 1 grüne Paprika, Salz, 1 Zitrone, Knoblauch, Olivenöl, Balsamico, Pfeffer

Zubereitung:

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

Inzwischen Broccoli 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 eine ¼ Stunde beizen lassen.

Linsen abtropfen lassen und mit dem ausgequetschtem Knoblauch, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.

Dann die Paprika – Zwiebel – Mischung unterheben und den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Broccoliröschen 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!