



Zutaten:

200 g	Du Puy Linsen (bzw. Tellerlinsen)
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
4 EL	Balsamico Essig
	Salz Pfeffer, frisch gemahlen
	Cayennepfeffer
100 g	Radicchio
30 g	Rukola

Zubereitungszeit: 15 Min. + 45 Min. Kochzeit
für 2-4 Personen – braucht etwas mehr Zeit

Du Puy Linsen mit Radicchio

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in 500 ml ungesalzenem Wasser weich kochen - das dauert etwa 30-45 Min. Aus dem Balsamico-Essig, dem Olivenöl, dem Senf und den Gewürzen die Marinade herstellen und die gekochten Linsen damit vermengen. Den Radicchio und Rukola in feine Streifen schneiden und unter die erkalteten Linsen heben, nochmals abschmecken.

Tipps:

Der Salat ist für 2 Personen etwas viel, doch er lässt sich gut aufbewahren, z. B. zum Mitnehmen ins Büro.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

