



Griechischer Bauernsalat mit grünen Linsen

Zutaten

200g-250g grüne Linsen
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 rote Spitzpaprika
1 Gurke
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Petersilie (frisch oder TK)
1 EL Minze (frisch oder TK)
etwas Zitronenschale
Zitronensaft einer 1/2 Zitrone
1 EL Ananassaft
(Meer-)Salz
Pfeffer
1/2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl

DOROS TIPPS:

Dressing exotisch verfeinern: Himbeermarmelade, frischer Ingwer, Chili, Honig, Aprikosenmarmelade, Curry

Zubereitung

1. Die grünen Linsen nach Packungsanweisung weich kochen und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und schneiden.
3. Das Gemüse und die Linsen in eine Schüssel geben. Wer mag kann den feingehackten Knoblauch hinzugeben, er kann aber auch weggelassen werden.
4. Kräuter, Gewürze, Tomatenmark, Zitronensaft, Zitronenschale und Ananassaft hinzugeben.
5. Zum Schluss das Olivenöl umrühren (wer einen ölfreien Salat haben möchte, der lässt es einfach weg) und bis zum Servieren kühl stellen.