LAUWARMER LINSEN-BOHNEN-SALAT - STÄRKT QI UND BLUT -

(4 Portionen / ca. 40 Min.)

ZUTATEN

300 g Belugalinsen

600 ml Gemüsebrühe

9 EL Olivenöl

4 EL Balsamessig

Salz

Pfeffer

1/4 TL gemahlene Nelke

½ TL gemahlener Kardamom

300 g grüne Bohnen

1 rote Zwiebel

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund Petersilie



ZUBEREITUNG

Belugalinsen:

Linsen in einem Sieb gut abspülen und zugedeckt in 300 ml Wasser etwa 20 Minuten kochen. Zum Ende der Garzeit das Gemüsebrühe-Pulver dazugeben.

In der Zwischenzeit:

Dressing:

8 EL Olivenöl und Essig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



Grüne Bohnen:

Putzen, abspülen und eventuell halbieren. In Salzwasser in etwa 8 Minuten gar kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelspalten darin für 3 Minuten andünsten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen, Zwiebeln, Tomaten und Linsen mischen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und klein schneiden.

Den Salat ggf. mit den Gewürzen nochmal abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP:

Im Sommer die Petersilie durch Zitronenmelisse und Basilikum ersetzen.

Statt Belugalinsen eine andere Linsensorte verwenden, hierbei unbedingt auf die Kochzeit achten.

