

BÖ Rezept des Monats

Spätsommerlicher Belugalinsensalat

September 2021



Zutaten:

100 g Belugalinsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe, 10 Cocktailtomaten, 1 gelber Paprika, 4 getrocknete Tomaten, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Basilikum, 50 g Rucola, 1 Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 5 EL Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Belugalinsen mit dem Lorbeerblatt und der Knoblauchzehe in ca. ½ Liter Wasser 20 – 25 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren, den Paprika waschen und würfeln und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zuletzt den Mozzarella würfelig schneiden. Die überkühlten Linsen mit allen Zutaten vermengen und mit Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Nach Herzenslust können auch andere Gemüsesorten wie z.B. kurz angebratener Fenchel, Zucchini, Melanzani den Salat geschmacklich aufpeppen!

2 Portionen: pro Portion 368 kcal/ 20 g EW/ 23 g Fett/31 g KH = ca. 2,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen