

Broccoli-Linsensalat

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Salat	Vorbereitung	30 Minuten
Schweiz	Kochzeit	
	Menge für	

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	100	Gramm	Belugalinsen
2	1	Stück	Broccoli
3	1	Stück	grosse, reife Tomate
4	1	Stück	Schalotte
5	100	Gramm	Schnittsalat
6			Olivenöl, Salz, Balsamicoessig

Anleitung Zubereitung

1	Linsen in Fleisch- oder Gemüse-Bouillon weichkochen (evtl. vorher einlegen), dann Broccoli kochen
2	Tomaten würfeln, Schalotte fein hacken
3	Salat mit Linsen, Tomaten, Broccoli mit Olivenöl, Essig und Salz anrichten
4	Servieren wie auf Bild mit Feldsalat

