

# Linsen-Gemüsesalat

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

## Zutaten:

---

### Salat

- 160 g Grüne Linsen, eingeweicht für 4 h
- 400 g 1-2 verschiedene saisonale Gemüse, gerüstet
- ½ TL Koriandersamen, gemörsert
- ½ TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 1 x Fettstoff, erhitzbar
- 1 Stk. Frühlingszwiebel oder Zwiebel
- 1 H.v. Spinat, Rucola, Federkohl oder junger Salat, gerüstet
- 1 x Frische Kräuter, Kresse etc.
- 1 x Salz und Pfeffer



### Dressing

- 6-7 EL Olivenöl
- 3-4 EL frischer Zitronensaft
- 1 x Zeste von Zitrone
- 2 TL Kräuterpaste (Bärlauch/Basilikum) oder frische Kräuter gehackt
- 2 TL Ahornsirup / Honig
- 1 x Salz und Pfeffer

## So wird gemacht:

---

- Linsen absieben und in frischem Wasser weich garen.
- Saisonales Gemüse in ähnlich grosse Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebel in Rondellen schneiden oder Zwiebeln in feine Streifen.
- Fettstoff in einer Pfanne erhitzen. Gewürze darin anrösten und das Gemüse begeben. Das Ganze knackig garen und mit Salz abschmecken.
- Für Dressing alle Zutaten vermengen und mixen.
- Linsen absieben und mit dem Gemüse vermengen.
- Das Dressing, frische Kräuter und Blattgemüse hinzufügen und alles gut vermengen.
- Nochmals abschmecken.
- Lauwarm servieren.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA  
TRAVEL

