

LINSENSALAT MIT RÖSTTOMATEN

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion: 430 kcal,

19 g E, 30 g F, 20 g KH

200 g Kirschtomaten (nach
Belieben noch an der Rispe)

4 EL Olivenöl

250 g Linsen (aus der Dose)

100 g Schafskäse (Feta)

1 kleine rote Zwiebel

½ Bund glatte Petersilie

1 EL Zitronensaft

Salz · Pfeffer

1. Die Kirschtomaten waschen. Eine kleine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einpinseln und Tomaten in der Form verteilen. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 220° erhitzen. Die Tomaten 15 Min. rösten, bis sie heiß sind und aufplatzen.
2. Inzwischen die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und locker vermischen.
3. Für das Dressing das übrige Olivenöl (3 EL) und den Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing in die Schüssel geben und mit dem Salat vermischen. Den Linsensalat mit den Rösttomaten auf zwei Tellern oder in Schüsseln anrichten.

TIPP

Auch Hülsenfrüchten aus Glas oder Dose wird manchmal Zucker zugesetzt. Deshalb immer die Zutatenliste prüfen oder – wenn mehr Zeit ist – getrocknete Linsen vorkochen, einfrieren und dann bei Bedarf auftauen.



WENIG ZEIT ZUM KOCHEN? UND AUCH NOCH ZUCKERFREI? N A K L A R !



Hannah Frey zeigt dir, wie Frühstück, Hauptgerichte und Snacks blitzschnell in maximal 25 Minuten auf dem Tisch stehen. Ihre neuen Express-Rezepte sind supereasy, gesund und natürlich ohne raffinierten Zucker! 5-Minuten-Granola, Heidelbeer-Pancakes, Linsensalat mit Rösttomaten oder Joghurt-Apfel-Trifle sind so rasant lecker, dass Fast Food, Fertigprodukte und der Lieferservice vollkommen überflüssig werden.

Also worauf wartest du noch?
Sag Zucker den Kampf an, koche mit
und teile deine Erfahrungen unter
#projektzuckerfrei!

456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7316-4



9 783833 873164



www.gu.de