

GUTEN APPETIT!



Sommerschichtsalat mit Linsen

ZUTATEN (2 PORTIONEN):

75 g	Linsen, braun	1 EL	Zitronensaft
150 g	Möhren		Salz, Pfeffer
100 g	Gurke, frisch	1 Msp	Kreuzkümmel
150 g	Fenchelknolle	1 Msp	Koriander, gemahlen
400 g	Tomaten	4–6	Blätter Basilikum
2 EL	Rapsöl	½	Bund Koriander, frisch oder Petersilie
2 EL	Balsamessig, hell		

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN, DURCHZIEHEN: MIND. 4 STUNDEN

Die Linsen auf einem Sieb gut abspülen und in Wasser ohne Salzzusatz bissfest kochen. Danach gut abtropfen lassen. Die Möhren waschen, schaben und in Würfel schneiden. Diese in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest kochen. Die Gurke waschen und längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle abspülen, putzen und raspeln. In eine großen Glasschüssel zuerst die Möhren schichten, darauf die Gurken gemischt mit Fenchel verteilen. Die Linsen darüber geben und mit Tomaten beenden. Ein würziges Dressing aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und gemahlenem Koriander herstellen. Den frischen Koriander oder die Petersilie abspülen, trocken schleudern und fein hacken. Das Dressing mit den Kräutern verrühren und über das geschichtete Gemüse verteilen. Den Schichtsalat im Kühlschrank mindesten 4 Stunden ziehen lassen. Mit Basilikum garnieren.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 304 (kcal) · 1270 (kJ) · Fett 13,4 g · Kohlenhydrate 32 g · Proteineinheiten 2,5 BE · Eiweiß 12,6 g · β -Carotin 9,4 mg · Vitamin D (Calciferol) 0 g · Gesamte Folsäure 159 μ g · Ballaststoffe 10,6 g · Cholesterin 240 μ g · Harnsäure 117 mg · Gesättigte Fettsäuren 1,4 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 6 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,5 g · n-3 Fettsäuren 1,2 g · n-6 Fettsäuren 2,4 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.msd-gesundheit.de

