

GUTEN APPETIT!



Warmes Linsendressing an Herbstsalat

ZUTATEN (2 PORTIONEN):

50 g	Linsen	2	Schalotte
1	Lorbeerblatt	2 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen	2 EL	Walnussöl
400–500 g	Herbstsalat gemischt (Frisée-, Feld-, Spitzkohl, Radicchio, Endivie, Zuckerhut ...)	4 EL	Balsamico
1	rote Zwiebel	2 TL	Honig
			Salz, Pfeffer, Chili
		1 Bund	Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Die Linsen abspülen. Wasser mit Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe zum Kochen bringen und die Linsen darin bissfest garen. Die verschiedenen Salate und rote Zwiebel putzen, abspülen, trocken schleudern, zerkleinern und nicht zu kalt stellen. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Ringe schneiden. Rapsöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. 200 ml Wasser mit Honig und Balsamico verrühren und damit ablöschen. Die abgetropften Linsen und Walnussöl dazugeben und mit Salz, Chili und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten. Den Schnittlauch abspülen, trocken schleudern und in feine Röllchen schneiden. Dressing bei Bedarf nachwürzen. Salat mit dem warmen Linsendressing anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu herzhaftes Vollkornbrot (extra berechnen!) mit Frischkäse oder Kräuterquark servieren.

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

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 321 (kcal) · 1350 (kJ) · Fett 20,9 g · Kohlenhydrate 24,6 g · Broteinheiten 2 BE · Eiweiß 8,5 g · β -Carotin 7,6 mg · Vitamin D (Calciferol) 0 g · Gesamte Folsäure 148 μ g · Ballaststoffe 5,7 g · Cholesterin 300 μ g · Harnsäure 80,9 mg · Gesättigte Fettsäuren 2,1 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 6,9 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 9,4 g · n-3 Fettsäuren 2,3 g · n-6 Fettsäuren 7,1 g

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

