

fair-ein REZEPT

Rote Linsen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

250g Rote Linsen (gibt's im Weltladen)
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Tomaten
300g körniger Frischkäse
3 EL Öl
3 EL Essig
3 TL Senf

Linsen in 1,5 Liter Wasser 3 Minuten kochen.
Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in
Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Frischkäse unter die abgekühlten Linsen mischen.
Aus Essig, Öl und Senf eine Soße zubereiten und unterrühren.



©Gerhard Pfannendörfer

Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 22. Sept. 2012