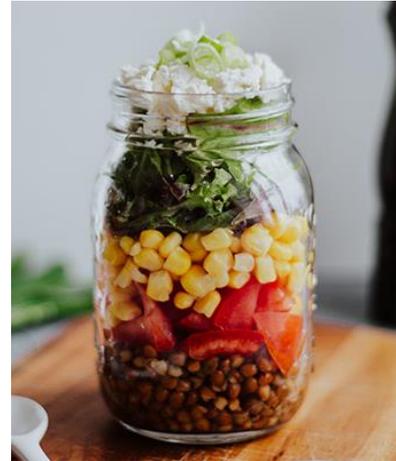


Rezept für Linsen-Feta-Salat

Zutaten

für circa 500 Milliliter

- 200 g gegarte Linsen
- 1/2 Fleischtomate (alternativ: 2 Cherrytomaten)
- 70 g Mais
- eine Handvoll gemischte Blattsalate
- 30 g (veganen) Fetakäse
- 1/2 Frühlingszwiebel



Zubereitung

1. Die Linsen und den Mais abseihen und gut mit Wasser durchspülen.
2. Die Salate gründlich abwaschen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.
3. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Nacheinander die Linsen, die Tomaten, den Mais und die Salatblätter in das Glas schichten. Anschließend den Feta darüberbröseln und das Ganze mit der geschnittenen Frühlingszwiebel garnieren.
5. Das Glas gut zuschrauben und bis zur Mitnahme im Kühlschrank verstauen.

Salatdressing: Zutaten und Zubereitung

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Estragon-Senf
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- etwas Wasser

Alle Zutaten in einem Glas zusammenmischen und das Dressing vor dem Verzehr auf dem Salat verteilen.