**Fairer Linsensalat**

**4 Personen als Hauptspeise oder 6 bis 10 Portionen als Vorspeise oder Beilage.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Zubereitung** | **C:\Users\lydia\Desktop\Neuer Ordner (2)\DSC01914.JPG** |
| 1 Tasse, 0,2 l | Linsen | ca. 1 Stunde einweichen |
| 1 - 2 | Gelbe Rüben, oder anderes Gemüse | fein in Steifen oder Stifte hobeln |
| 1/2 | Zwiebel oder Frühlingszwiebeln | fein schneiden |
| 2 El | Olivenöl | in der Pfanne erhitzen |
| 1 Tl | Kreuzkümmel | Kreuzkümmel, gelbe Rüben, Zwiebeln andünsten. |
| ½ Glas | Getrocknete Tomaten | ca. 1 Stunde einweichen, sehr fein schneiden | C:\Users\lydia\Desktop\Neuer Ordner (2)\DSC01916.JPG |
| ½ Glas | Oliven | fein schneiden |
| 1 1/2 Tassen | Wasser | Linsen, getrocknete Tomaten und Oliven zum Gemüse geben, aufgießen und 5 Min. kochen, nicht umrühren. Herd ausschalten, Deckel öffnen und das Restwasser verdampfen lassen, ca. 10 Minuten. |
| ½ Tl1 Tl 1 Pr. 1/4 Tl. | PaprikaCurcumaPfefferSalz | würzen |
| **Marinade:** |  |  | C:\Users\lydia\Desktop\Neuer Ordner (2)\DSC01920.JPG |
| 2 bis 5 EL | Sweet Chili Soße | alles mischen und zu den fertig gekochten Linsen geben, abschmecken |
| 1 El | Apfelessig |
| 1 – 2 Tl | Olivenöl |
| 2 – 5 El | Frische Kräuter | fein schneiden,unter die Linsen heben und damit dekorieren. |
| Die Linsen können warm als **Hauptspeise**  **Vorspeise:** oder Beilage serviert werden.C:\Users\lydia\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\DSC01934.jpgSehr gut geeignet als kalte **Vorspeise** oder für ein **Buffet**.**Variante**: man kann zum Linsensalat am Schluss nochfrische Zutaten dazugeben, wie Tomaten, Gurken, Paprika | **Hauptspeise:**C:\Users\lydia\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\DSC01923.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **Einkaufszettel Fairkaufladen:** Rote Linsen (El Puente)Olivenöl 500ml, WeltPartnerGetrocknete Tomaten in Olivenöl, WeltPartnerOliven schwarz in Meersalz, WeltPartnerKreuzkümmel, Life EarthPaprika edelsüß, WeltPartnerPfeffer schwarz, WeltPartnerKurkuma, Life EarthApfelessig, Dachauer LandSweet Chili Soße WeltPartner | **Einkaufszettel für den Markt:**Frische Kräuter oder aus dem Garten2 Gelbe Rüben1 Zwiebel oder FrühlingszwiebelTomaten, Gurken, Paprika zum Verfeinern für den fertigen Salat, je nach Geschmack. |