

koch, back & schmeck Bio zum Advent

winterlicher Alb-Linsen Salat

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
Dressing: 2 Stück 1 Stück	5 Stück 2 Stück	Schalotten Knoblauch	und pellen und fein zerkleinern. In eine Schüssel geben dazu
4 EL 5 EL 5 EL 2 TL 4 EL	10 EL 12 EL 12 EL 5 EL 10 EL	Bio Rapsöl, Gemüsebrühe, Bio Apfelsaft, Honig, Obstessig, Salz, Pfeffer, Petersilie, gehackt	und zugeben und abschmecken. Ins Dressing
120 g	300 g	Bio Alb-Linsen, gekocht	hinzufügen und ziehen lassen.
1 Stück 150 g	2 Stück 375 g	Bio Äpfel Bio rote Bete	waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. schälen und in kleine Würfel schneiden, beides unter die Linsen heben und nach Bedarf nachwürzen.
80 g	200 g	Bio Hüttenkäse	Kurz vor dem servieren auf den Salat geben.

Tipps/Variationen:

- Anstatt Alb-Linsen eignen sich auch die regionalen Belugalinsen, diese behalten beim Kochen ebenfalls die Form und sind daher für Salate sehr geeignet.