Name ......................................................... Klasse ..............

**Hülsebfrüchte**

Datum .......................

**Rezept 3**

**Linsen-Tomaten-Salat**

**Zutaten** (für 4 Personen):

150 g rote Linsen

500 ml Instant-Gemüsebrühe

6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

4 Tomaten

1 Kästchen Kresse Salz, Pfeffer Zucker

evtl. Ciabatta-Brot

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser Tomatenmesser Schneidebrett Salatschüssel Topf

Sieb

kleine Schüssel (für Salatsoße) Schere

Rührlöffel Küchenkrepp

**So geht’s:**

Für die Gemüsebrühe 500 ml Wasser aufkochen lassen und Gemüsebrühe gemäß Packungsanweisung hinzugeben.

Die Linsen in die Gemüsebrühe geben, 5 Minuten kochen lassen und dann abgießen. Linsen in die Salatschüssel füllen.

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten.

Salatsoße über die Linsen geben.

Die Zwiebel putzen, schälen und fein würfeln.

 Die Tomaten waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

 Die Kresse möglichst nah an der Wurzel mit einer Schere abschneiden, waschen, eventuell einmal durchschneiden.

Zwiebeln, Tomaten und Kresse unter die Linsen heben. Den Salat gut durchmischen und Tellern anrichten.

Zum Salat schmeckt sehr gut Ciabatta-Brot.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 23