



THUNFISCH-LINSENSALAT MIT ZITRONENDRESSING

LINSEN | SALAT | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 1 Person)

50 g Müller's Mühle Rote Linsen
Saft und Abrieb 1 unbehandelten Zitrone
2 TL süßer Senf
1 TL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
2 EL Brühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 kleiner Romanasalat
je 1/4 rote und gelbe Paprikaschote
60 g Thunfisch (Konserven, im eigenen Saft)
1/2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g)

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN

Zubereitungen

Linzen nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Für das Dressing Zitronensaft, -abrieb, Senf, Agavendicksaft, Öl und Brühe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen und waschen. Thunfisch und Mozzarella abtropfen lassen. Paprikaschoten, Tomaten und Mozzarella in Würfel schneiden.

Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Linzen, Paprikaschoten, Thunfisch, Mozzarella, Salat. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das Dressing sich mit den übrigen Zutaten vermischt. Den Deckel abdrehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (zzgl. Garzeit Linzen)