PARDINA-LINSEN-SALAT MIT ANTIPASTI

LINSEN | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH

Zutaten (Für 1 Person)

50 g Müller‘s Mühle Pardina Linsen
einige Basilikumblättchen
3 TL Olivenöl
3 EL Brühe
1 TL geriebener Parmesan
3-4 TL Zitronensaft
5 geschälte Mandeln
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe
50 g Champignons
je 100 g Zucchini und Aubergine
2-3 TL Balsamicocreme
1 kleiner Mini-Romana
20 g frische Parmesanhobel

Produktempfehlungen

PARDINA LINSEN

Zubereitungen

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Für das Dressing Basilikum, 1 TL Öl, Brühe, Parmesan, Zitronensaft und Mandeln pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Gemüse mit Knoblauch im restlichen Öl ca. 3-5 Minuten braten, mit Balsamicocreme verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden.
Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Linsen, Gemüse, Tomaten, Salat, Parmesan. 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 Linsen)