

Gemüse-Linsen-Salat



VOLUMETRICS

Rezeptideen mit vollen Tellern
und wenig Kalorien!

ZUBEREITUNG

1. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Paprika waschen, entkernen, entstielen und in mundgerechte Streifen schneiden.
3. Gurke waschen und zerkleinern.
4. Das Gemüse zusammen mit den Linsen und der gehackten Petersilie in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Essig und Öl in eine Schale geben und verrühren.
6. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat gießen und vermengen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g braune Linsen, Konserve
- 1 Paprika, rot (ca. 155 g)
- 1/2 Gurke (ca. 275 g)
- 1 TL Petersilie, gehackt

Für das Dressing

- 1/4 Zwiebel, rot (ca. 25 g)
- 2 TL Essig
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



337
Kalorien



46 g
Kohlenhydrate



6 g
Fett



19 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff