

Linsensalat mit Käse



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

FÜR 4 Personen

4 gut verschliessbare Behälter von je ca. 5 dl Inhalt

SALAT

2 Maiskolben, frisch gekocht
200 g Beluga-Linsen
350 g Cherrytomaten, halbiert
175 g Knackgurken, in Scheibchen
150 g Frischkäse (Feta Art), in kleinen Stücken
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

SAUCE

2 EL Kräuternessig
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

SALAT Mais von den Kolben wegschneiden, in eine Schüssel geben. Linsen in siedendem Wasser 15–20 Minuten weich köcheln, abgiessen, abtropfen, auskühlen lassen. Linsen und alle Zutaten bis und mit Petersilie unter den Mais mischen, würzen.

SAUCE Essig und Öl verrühren, würzen. Sauce darübergiessen, mischen. Salat in die Behälter füllen, verschliessen, als Lunch mitnehmen.

Tipp Zarte Maiskörner können auch roh vom Kolben geschnitten und so verwendet werden.

www.lemenu.ch