

# SÄCHSISCHE VIELFALT

# LINSEN VOM HEIMISCHEN ACKER



Förderung von  
Bodenfruchtbarkeit  
und Biodiversität



Präventiv gegen  
Herz-Kreislauf-  
Krankheiten, Diabetes  
und Krebs



Reich an  
Protein und Eisen

# LINSENSALAT

## REZEPT FÜR JEDE JAHRESZEIT UND JEDEN GESCHMACK

### Für 4 Personen:

- 250 g Linsen (am besten eignen sich du Puy Linsen, Berg- oder Belugalinsen)
- 1 Zwiebel, Gemüse der Saison (Tomate, Paprika, Möhren, Radieschen, Grünkohl, Kürbis usw.)
- 1 Bund frisches Grün: Koriander, Minze, Petersilie, Schnittlauch, Rucola)
- Dressing: 1 Zitrone und 1 EL Tahin oder Olivenöl, Salz (oder dein Lieblingsdressing)
- Topping: geröstete Hanf-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernsamen



### Zubereitung:

Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und mit 600 ml Wasser und etwas Salz ca. 25 Min. kochen bis sie bissfest sind. Das Gemüse putzen, bei Bedarf blanchieren/im Ofen rösten, und dann nach Wunsch zerkleinern. Die Kräuter waschen und grob hacken. In einer Tasse das Tahin und den ausgepressten Zitronensaft miteinander verrühren.

Wenn die Linsen gar sind, das restliche Wasser abgießen und abkühlen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Der Linsensalat hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank und lässt sich beliebig variieren.



### **TIPP:**

Regionale Linsen gibt's in vielen Bioläden und VG-Märkten in Dresden und Region

Mehr Infos über  
regionale Ernährung  
mit Hülsenfrüchten  
[www.projekt-olga.de](http://www.projekt-olga.de)

