

Rezept des Monats - März 2021

# Linsen Giersch Salat

## Zutaten:

- 1 große Tasse **Beluga-Linsen\***
- 2 große Tassen Gemüsebrühe
- etwas **Olivenöl\***
- 2 Gelbe Rüben, gerieben
- 1 Hand voll Giersch, fein gehackt
- 3 EL **Olivenöl\***
- 2 EL **Apfelessig\***
- 1TL **Honig\***
- **Salz\*** und **Pfeffer\***
- geröstete **Sonnenblumenkerne\***
- essbare Blüten aus dem Garten – z.B. Löwenzahnblüten



\*im Laden erhältlich



## Zubereitung:

- Linsen und Gemüsebrühe aufkochen, dann bei geringer Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Etwas Olivenöl hinzugeben, mit Salz abschmecken und gut durchmischen. Die Linsen abkühlen lassen.
- Die gelben Rüben und den Giersch mit den Linsen vermengen und mit Essig, Öl und Honig anmachen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, geröstete Sonnenblumenkerne und Blütenblätter vorsichtig unterheben.

Anstelle von Giersch kann man auch Postelein oder Rukola verwenden.  
Beim Gemüse kann man auch variieren –  
Gurke, Tomaten und Fenchel passen auch sehr gut dazu.  
Einfach regionales Gemüse der Saison verwenden.

von **DAHOAM** e.V.

Mozartstr. 71, 85276 Pfaffenhofen – [www.von-dahoam.de](http://www.von-dahoam.de)