

Rezept

Linsen-Couscous-Salat

Ein Rezept von Linsen-Couscous-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Thymian
75 g rote Linsen	50 g Couscous
40 g zarter Blattspinat (küchenfertig; Kühlregal)	2 EL Rotweinessig
1 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	1 EL Tomaten-Pesto (Fertigprodukt)
2 EL Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat in einem Topf die Brühe aufkochen. Den Thymian hinzufügen. Die Linsen und den Couscous einstreuen, einmal aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Min. ausquellen und dann offen ausdampfen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
2. Inzwischen den Spinat abbrausen und gründlich trocken schütteln.
3. Für die Vinaigrette in einer Schüssel beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer, Pesto und Olivenöl verrühren. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren.
4. Den Linsen-Couscous in der Marinade wenden, die Spinatblätter locker unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.