

Rezept

Provence-Linsensalat mit Tomaten und Oliven

Ein Rezept von Provence-Linsensalat mit Tomaten und Oliven, am 18.04.2024

Zutaten

120 g getrocknete Belugalinsen (oder 300 g schon gekochte Linsen)	400 g Tomaten
1 kleine Zwiebel	1 TL Meersalz
1 TL Olivenöl	1 Bund Petersilie
	10 schwarze Oliven (nach Belieben entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 7 g F, 17 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb waschen, dann mit ca. 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung weich köcheln (ca. 30 Min.). Die Linsen in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Die Tomatenstücke in einer großen Schüssel mit dem Meersalz gut vermischen. Ca. 10 Min. ziehen lassen, währenddessen zwischendurch immer wieder umrühren.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl unter die Tomaten mengen, dann die Petersilie untermischen. Zum Schluss die Linsen mit den Oliven dazugeben und alles vorsichtig mischen.