

Rezept

Sauerkraut-Linsen-Salat mit Studentenfutter

Ein Rezept von Sauerkraut-Linsen-Salat mit Studentenfutter, am 20.04.2024

Zutaten

300 g Frischkost-Sauerkraut (aus dem Folienbeutel)	1 Dose braune Linsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
100 g Studentenfutter	6 EL Soja cuisine
2 TL Senf	2 EL Leinöl
Salz	Pfeffer
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 5 g F, 8 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Beides mit dem Studentenfutter in eine Schüssel geben.

2. Für das Dressing Soja-Cuisine, Senf, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Dressing über den Salatzutaten verteilen und gut untermischen.

3. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Petersilie unter den Salat mischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen.