

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Löwenzahnsalat mit roten Linsen

75 g rote Linsen	in kochendem Salzwasser 7 Min. garen.
200 g Netto Spargel	garen wie gewohnt, in Stücke schneiden.
200 g Netto Champignons (od. Austernpilze od. Egerlinge) 20 g ungeh. Pflanzenmarg. jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	in kurz braten, würzen mit
200 g Netto Löwenzahn	waschen und gut trocken schütteln, dann grob zerzupfen.
240 g Netto Tomaten 2 Eier (Gew.-Kl.4)	achteln, hart kochen, halbieren.
2 El Balsamicoessig jod. Meersalz, Pfeffer schwarz 4 El kaltgepr. Haselnussöl	Salatsauce herstellen: Löwenzahn darin wenden und auf 4 Teller verteilen. Pilze, Spargel u. Tomaten darauf hübsch anrichten. Die abgetropften Linsen darüber- streuen, die restl. Salatsauce darüberträufeln. Je eine Eihälfte auf einen Teller legen.

Gesamt: 1092 kcal : 4 = 273 kcal