

Zero Waste Linsen-Karottensalat

Dauer: 30 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

| Zutaten: | Gewürze | Zusätzliches |
|---------------------------------------|------------------|---------------------|
| 100 g gelbe, orange oder Belugalinsen | 1 TL Salz | 4 EL Pflanzenöl |
| 3-4 Karotten mit Grün | 1 Prise Pfeffer | 4 EL Balsamicoessig |
| | ½ TL Kreuzkümmel | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Sei kreativ um Lebensmittel zu retten:
Der Linsensalat lässt sich wunderbar in eine Suppe oder in einen Aufstrich verwandeln.



Zubereitung :

1. Linsen waschen, kurz aufkochen und 10-20 Minuten köcheln lassen (siehe Verpackung).
2. Die Karotten schälen und 5 Minuten garen/ kochen.
Gut abkühlen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. In der Zwischenzeit das Karottengrün waschen und säubern.
Das feine Karottengrün klein schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Karottengrün darin anschwitzen.
Nach 2 Min. mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen und vom Herd nehmen.
5. Die fertig gekochten Linsen und Karotten mit dem Karottengrün vermischen
und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.