FAUSTFORMEL
System

Neustart-Rezept: Linsensalat mit Pilzen und Spinat

Für 2 Personen
Diese Rezept entspricht der Faustformel

- 1 Tasse Linsen, Chateau (oder Champagner-Linsen bzw. Belugalinsen)
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 Handvoll Pilze z. B. Crimini-Pilze oder Champignons
- 2 Handvoll Blattspinat, frisch
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Kreuzkümmel = Cumin oder Mutterkümmel

Anleitung

1. Tomaten und Karotten in bissgroße Stücke schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Pilze putzen, evtl. Stiele entfernen und vierteln oder in Stücke schneiden. Die Linsen mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten sprudelnd kochen, bis sie gar sind. Danach die Linsen abgießen und abtropfen lassen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

2. Die Pilze mit ein wenig Olivenöl ("einmal um die Pfanne") in einer Pfanne anbraten, salzen und weiter braten, bis sie Farbe angenommen haben und die Flüssigkeit ausgetreten und verdunstet ist.

3. Den Kreuzkümmel evtl. in einer Pfanne kurz trocken anrösten und im Mörser fein vermahlen. Man kann aber auch schon gemahlenen verwenden. Kreuzkümmel unter die Pilze rühren, kurz umrühren (<1 Minute) und die Pilze aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Die Herdplatte abschalten, den Spinat in die Pfanne geben und kurz umrühren, bis der Spinat zu welken beginnt. Zu den Pilzen geben.

5. Aus Olivenöl und Balsamico-Essig (im Verhältnis 3:1) eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Karotten, Tomaten, Pilze, Spinat und Linsen verrühren und die Salatsauce unterrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com