

☀ T E R R A ☀  
V E R D E

# Rezept Linsen-Salat

für 4 Personen



# Linsen-Salat

## Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- 160 g **TERRA VERDE Linsen**  
(schwarz, braun, rot oder gelb)
- 4 dl **Gemüsebouillon**
- 1 **Bund Frühlingszwiebeln**
- 1 **gelbe Peperoni**
- 2 **Tomaten**
- 1/2 **Bund Petersilie**
- 5 **EL TERRA VERDE Olivenöl**
- 3 **EL TERRA VERDE Aceto Balsamico**  
oder **TERRA VERDE Balsamico Bianco**
- **Salz und Pfeffer**
- **frischer Koriander (nach Belieben)**

### Zubereitung

(ca. 20min + ca. 25min kochen)

- 1 Linsen in Bouillon ca. 15-25 Minuten weich kochen. Die Kochdauer hängt davon ab ob geschälte oder ungeschälte Linsen verwendet werden. Bei TERRA VERDE sind die schwarzen und braunen Linsen ungeschält, die gelben und roten geschält.
- 2 Linsen abgiessen. Garflüssigkeit auffangen. Linsen auskühlen lassen.
- 3 Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden. Zwiebeln vierteln und in feine Scheiben schneiden.
- 4 Peperoni halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden.
- 5 Tomaten vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden.
- 6 Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
- 7 Linsen, Frühlingszwiebeln, Peperoni, Tomaten, Petersilie, Öl, Balsamico und 3 EL Garflüssigkeit mischen.
- 8 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wer mag mit Koriander anrichten.