

Brokkoli-Linsen-Salat

ZUTATEN

200 g Brokkoli | 1 kleine Zwiebel | 150 g Linsen | 10 - 150 ml Wasser |
1 Zweig Thymian | 6 EL Apfelessig | 8 EL Öl |
150 g bunte Cocktailtomaten | 2 Frühlingszwiebeln |
Salz, Pfeffer | 100 g Feta

ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein würfeln. Linsen mit etwas Öl in einem heißen Topf 1 Minute anrösten, Zwiebelwürfel dazu geben und glasig dünsten. Mit dem Essig ablöschen (Achtung vor dem scharfen Dampf!). Wasser und den Thymianzweig dazugeben. Linsen bei mittlerer Hitze bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Öl kräftig abschmecken. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen und im kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Sie können die Röschen aber auch roh belassen und verwenden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Brokkoli, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit den Linsen vermischen. Eventuell etwas geröstete Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne unterheben. Salat auf Tellern anrichten und mit Fetaflöckchen dekorieren.

