

NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

NUDELSALAT MIT LINSEN

(CA. 10 PORTIONEN)

600 g	Vollkorn Penne oder Orzo/Risoni Nudeln (kleine kornförmige Nudeln)
400 g	Rote Berg- oder Belugalinsen
400 g	saisonales Gemüse (z. B. Tomaten/ Möhren/ Rote Bete/ etc.)
optional 3	Frühlingszwiebeln
150 g	Rucola
300 g	Hirten- oder Fetakäse
6 EL	Olivenöl
5 EL	Essig
	Jodsalz und Pfeffer
½ Bund	frische Kräuter, wie z. B. Petersilie, Thymian oder Basilikum

So wird's gemacht:

Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen und abschrecken. Linsen ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garkochen. Abkühlen lassen.

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Rote Bete oder Möhren ggf. grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Sollte er sehr groß und sperrig sein, etwas zerkleinern. Hirten- oder Fetakäse zerbröckeln. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen, gehackten Kräutern garnieren.

Tipps:

- Nach Jahreszeit und Verfügbarkeit variieren. Im Sommer mit frischen Tomaten und Gurke, im Herbst mit geröstetem Kürbis und Walnüssen und im Winter mit Möhren und Roter Bete.
- Ohne Hirtenkäse wird der Salat zum veganen Snack.
- In einem verschließbaren Glas portioniert wird es ein Salat to go.