



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Linsensalat

Mercimek Salatası



1 Glas grüne Linsen
1 Teeglas Couscous
½ Bunt Dill
½ Bunt Petersilie
5 Lauchzwiebel
4 EL Olivenöl
1 KL Salz
1 Zitrone

- # Am Abend zuvor die Linsen waschen und in zwei Gläser einweichen. Am Tag danach bei niedriger Stufe mit der Flüssigkeit kochen bis sie verdampft ist.
- # Couscous kochen, das Wasser abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken, danach in eine tiefe Schüssel füllen.
- # Die gekochte und abgekühlte Linsen einfüllen und sofort Olivenöl einfüllen und verrühren damit es nicht verklebt.
- # Lauchzwiebel, Petersilie und Dill klein hacken und der Mischung hinzugeben. Salz und Zitronensaft einmischen.
- # In ein Servierteller füllen und zu Tisch bringen.

Tipp: Ein Linsensalat ist zugleich eine leckere Diätespeise.