

Rezept: Linsen-Salat mit Fladenbrot

Heute gibt es wieder ein Rezept mit Linsen. Den Linsensalat kannst Du entweder für den sofortigen Verzehr oder auch im Voraus zubereiten. Auch am nächsten Tag ist der Salat noch knackig.

Koche zuerst das Wasser mit etwas Salz und dem Lorbeerblatt auf. Wenn es kocht, füge die Linsen hinzu. Je nach Garzeit brauchen die Linsen ca. 8 bis 10 Minuten.

In der Zwischenzeit kannst Du das Gemüse (Frühlingszwiebel, Tomaten, Gurken) klein schneiden. Wenn die Linsen gar sind, lasse sie abtropfen und abkühlen. Währenddessen kannst Du aus Olivenöl, Obstessig, Honig und Senf das Dressing zubereiten.

Wenn die Linsen etwas abgekühlt sind, gib sie zu dem kleingeschnittenen Gemüse und füge noch das Dressing hinzu. Gut verrühren, je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Linsensalat fertig.

Zutaten Linsensalat:

- 250 g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser, etwas Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Tomaten
- 2 kleine Salatgurken
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Honig
- 1 TL (Kräuter-)Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zutaten Fladenbrot:

- 250 g Mehl
- 250 g Naturjoghurt
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 Schuss Olivenöl
- 2 TL getrocknete Kräuter
- etwas Salz
- Olivenöl zum Ausbacken

Verrühre die Zutaten für das Fladenbrot ganz einfach mit einer Gabel in einer Rührschüssel. Teile die Menge in 4 Teile und rolle diese in 2 cm dicke Fladen aus.



- www.ms-gateway.de -
Rezeptservice

Der Teig ist zwar etwas klebrig, lässt sich aber gut ausrollen. Streiche eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl aus und backe das Fladenbrot aus, am besten einzeln. Die fertigen Brote kannst Du im Backofen warm halten.

Von der Zubereitung des Fladenbrottes gibt es im Eifer des Gefechts leider keine Fotos, nur vom fertigen Brot auf dem Teller. Dazu passt außerdem Kräuterquark.

Guten Appetit!

P. S.: Übriger Salat ist auch am nächsten Tag noch knackig, perfekt als Meal Prep.

