

NR. 7

DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



SENF-BERGLINSEN

mit Feta

FÜR 2 PERSONEN:

150 g Berglinsen
1 Lorbeerblatt
1 Mini-Salatgurke
200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Dill
100 g Feta
2 EL Senf
(mittelscharf)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Pro Portion:

ca. 528 kcal
18,5 g E | 41 g F
21,5 g KH

Zubereitung:

ca. 30 Minuten



30





DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



LOS GEHT'S:

- 1 Die Linsen mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. So viel Wasser dazugeben, bis es ca. 2 cm über den Linsen steht. Das Ganze ca. 20–25 Minuten gar kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Gurke und die Kirschtomaten abspülen. Danach die Gurke der Länge nach dünn hobeln. Die Tomaten halbieren. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie und den Dill grob hacken. Den Feta in möglichst dünne Scheiben schneiden oder zerbröseln.
- 3 Die fertigen Linsen abgießen und abtropfen lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen. Den Senf, den Knoblauch, das Olivenöl und die Hälfte der Kräuter gründlich unter die Linsen mischen. Danach die Tomaten, die Gurke und den Feta vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Schalen verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

TIPP: Die Linsen erst nach dem Garen salzen. Das Salz kann die Garzeit verlängern.

**WEITERE LECKERE
REZEPTE FINDET
IHR HIER:**



EDEKA DÖRFLINGER

unterstützt den Zehnkämpfer
Manuel Eitel auf dem Weg
zu den Olympischen Spielen

 Vegetarisch

 Low Carb
Dieses Rezept hat
besonders wenig
Kohlehydrate

 30 Schnelle Küche
Gerichte, die in
weniger als 30 Min.
zubereitet sind

 Zum Mitnehmen
Gerichte in Frischebox
verpacken und später
wieder erwärmen