

Gemüse-Linsen-Salat

(4 Pers., 20 Min., 387 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 400 g Rüebli
- 6 dl Wasser
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Senf
- 4 EL Essig
- 5 EL Öl
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Gurke
- 2 Kohlrabi
- 1 Bund Pfefferminze
- 100 g Jungspinat



Anleitung:

1. Rüebli schälen, in Scheibchen schneiden.
2. Wasser mit den Linsen aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 4 Min. köcheln, Rüebli begeben, ca. 2 Min. knapp weich köcheln, abtropfen.
3. Senf, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Linsen mit den Rüebli in die Sauce geben, würzen.
4. Gurke längs halbieren, in Scheiben schneiden.
5. Kohlrabi schälen, in Schnitzchen schneiden, Pfefferminze grob schneiden, alles mit dem Spinat unter die Linsen mischen.

Tipp:

Wir mögen die Kohlrabi lieber ein bisschen weich und deshalb koche ich sie zusammen mit den Rüebli 2 Min. knapp weich. Meine Jungs mögen den Spinat nicht besonders und deshalb lasse ich ihn meistens weg. Der Linsensalat schmeckt aber auch ohne Spinat vorzüglich. Dieser Salat eignet sich sehr gut für das [System 4 Body Reset](#).

Quelle:

Betty Bossi Zeitschrift 7/2019