LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch.

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Reispfanne, Milchreis

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin