

## Sommerlicher Berglinsensalat

*Berglinsen haben einen nussigen Geschmack und eine ideale Konsistenz für Salate.*

*Dieser fruchtige Linsensalat eignet sich als leichte Sommerspeise oder zum Abendessen mit Vollkornbrot. Über die Berglinsen liefert der Salat wertvolle Eiweißstoffe und Mineralstoffe wie Eisen und Zink.*

*Da diese Speise reich an Vitamin Niacin ist, ist dieser Salat auch sehr geeignet für Sportler\*innen.*

### Für 4-5 Personen:

- 200 g Berglinsen vom Fairen Handel
- Kirschtomaten oder Datterini-Tomaten
- Schwarze Oliven entkernt
- 1 gelbe Paprika
- 1 Selleriestange und Sellerieblätter
- 3 EL Pinienkerne
- Olivenöl Extra Vergine aus Italien
- 1 EL Zitronensaft frisch gepresst und Zitronenschale gerieben
- Frische oder getrocknete Kräuter wie Oregano
- Jodiertes Salz, Pfeffer vom Fairen Handel
- Fetakäse in Würfeln geschnitten



### So wird's gemacht:

Die Berglinsen für circa 1 Stunde in Wasser eingeweicht lassen und anschließend für ca. 15 Minuten kochen. Das jodierte Salz erst am Ende der Garzeit dazugeben

Die gekochten Berglinsen abkühlen lassen und anschließend mit Olivenöl und Oregano mischen

Das Gemüse in feinen Stücken schneiden, Selleriestange in feinen Scheiben schneiden und zu den Berglinsen dazu geben; ebenso die Pinolen und die Sellerieblätter untermischen

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie das Bohnenkraut abschmecken und für 3 Stunden ziehen lassen

Kurz vor dem Servieren mit Fetakäse und restlichen gerösteten Pinienkernen mischen

**Einkaufstipp:** *Bevorzugen Sie Nahrungsmittel vom biologischen Anbau und von naher Herkunft*