

Bohnensalat mit Belugalinsen und Tomaten

Zutaten für 2 Personen

- 75g Belugalinsen
- 250g Grüne Bohnen 250g
- 1 Tomate(n)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Petersilie

Marinade:

- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone oder Orangensaft
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

Vorbereitung

Bereitstellen

Kochtopf mit Deckel, Garkiste, Kerntemperatur-Thermometer. Schneidebrett, Esslöffel und Messer.

Zubereitung

Linse abspülen, nach Packungsanleitung in **Wasser** oder einer **Gemüsebrühe** geben.

Bohnen waschen und putzen, in ca. drei Zentimeter lange Stücke schneiden und zu den Linsen geben. Alles einmal aufkochen. Sofort für ca. 1 Stunde in die Garkiste stellen.

Tomate waschen, in Stücke schneiden. **Frühlingszwiebel** putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Marinade

Knoblauchzehe zerdrücken, mit der **Zitrone**, Gemüsebrühe und **Gewürzen** mischen, **Olivenöl** einrühren.

Die fertig gegarten Linsen etwas abkühlen lassen. Anschließend mit der Tomate, den Frühlingszwiebeln und der Marinade vermischen und ziehen lassen.

Abschmecken und nach Belieben garnieren (Nüsse, Kräuter, ...)

Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

Ca. 1 Stunde garen.



UNSERE ERSTEN KOCHVERSUCHE IN DER GARKISTE HABEN SUPER FUNKTIONIERT!
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIRN (OKTOBER 2020)

Bohnensalat mit Belugalinsen und Tomaten

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 2 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Belugalinsen	75g		
Grüne Bohnen	250g		
Tomate(n)	1 Stck		
Frühlingszwiebeln	2 Stck		
Petersilie			
Mariande:			
Knoblauch	1 Zehe		
Zitrone (Orangensaft)	0.5 Stck		
Gemüsebrühe	1 EL		
Kreuzkümmel Paprikapulver			
Olivenöl	2 EL		

UNSERE ERSTEN KOCHVERSUCHE IN DER GARKISTE HABEN SUPER FUNKTIONIERT!
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIRN (OKTOBER 2020)

portable Natürlichkeit