

HAUPTGERICHT

WARMER LINSENSALAT MIT PROVENÇALE-GEMÜSE

GEMÜSE

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zweifel Seasoning Provençale
- 300 g Lauch, längs halbiert, schräg in Stücken
- 300 g rohe Randen, in Schnitzchen
- 300 g Sellerie, in Schnitzchen

LINSEN

- 150 g Puy-Linsen

SAUCE

- 1 TL grobkörniger Senf
- 2 EL Estragonessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zweifel Seasoning Provençale

1. Gemüse: Öl und Zweifel Seasoning Provençale in einer Schüssel verrühren. Gemüseschnitze begeben, mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2. Backen: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

3. Linsen in siedendem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen, abtropfen.

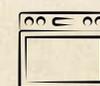
4. Sauce: Alle Zutaten gut verrühren. Die Hälfte des Dressings mit den Linsen mischen. Gemüse mit den Linsen anrichten, mit dem restlichem Dressing beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

377 kcal, FETT 19g, KOHLENHYDRATE 33g, EIWISS 14g



CA. 30 MIN.



CA. 30 MIN.



FÜR 4 PERS.