

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

Linsen 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