



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Sommerlicher Linsensalat mit Tomaten, Nektarine & frischem Basilikum

Zutaten für den Salat

100 g Linsen

4 Stück(e) Tomaten

1 Halbe(s) Gurke

1 Stück(e) Nektarine

1 Halbe(s) Avocado

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 850 kcal

Für das Dressing

2 Esslöffel Dr. Budwig Olivenö Biophenolia 500+

1 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Honig

1 Prise(n) Salz

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen. In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser (ohne Salz) ca. 20–25 Minuten bissfest kochen – je nach Sorte. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Tomaten, Gurke, Nektarine und Avocado in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis es eine homogene Mischung ergibt.
4. Die gekochten Linsen in eine große Schüssel geben. Tomaten, Gurke, Nektarine und Avocado darauf verteilen. Das Dressing darüber geben und alles vorsichtig vermengen. Mit frisch gezupftem Basilikum garnieren und direkt servieren.