



NUSSIGER LINSSELLE-SALAT

ZUTATEN

Für 3-4 Personen

350 g Linselle
ca. 200 g Hokkaido/ Butternut/ alternativ Karotten
1 Handvoll Halsenüsse ganz/ grob gehackt
ca. 150 g Feldsalat
3-4 EL Pflaumen getrocknet und gehackt
ggf. Fetakäse

ZUTATEN DRESSING

120 ml/ 12 EL Apfelessig
80 ml/ 8 EL Rapsöl
160 ml/ 16 EL Apfelsaft
1-2 TL Haselnuss gemahlen
1-2 TL Honig/ Agavendicksaft
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Linselle laut Packung aldente kochen und abkühlen lassen. Für das Dressing alle Zutaten mischen. Den Kürbis/ die Karotten ggf. schälen, raspeln und dem Dressing hinzufügen. Getrocknete Pflaumen klein hacken und ebenfalls hinzufügen. Diese Mischung aus Dressing und Pflaumen kann auch für mehrere Stunden durchziehen.

Den Feldsalat waschen und schleudern. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Zum Schluss das Dressing und den Feldsalat unter die Nudeln heben. Die Haselnüsse darüber streuen. Je nach Geschmack kann auch noch Fetakäse darüber gestreut werden.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte

KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 | 89542 Herbrechtingen
www.kornkreis.bio | info@kornkreis.bio



DE-ÖKO-006
Deutschland
Landwirtschaft

