

Oliven-Linsen-Vinaigrette



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 170 kcal

Eiweiss: 3 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 6 g

Zutaten für 4 Portionen

40 g	grüne Linsen
1	kleine Schalotte
40 g	entsteinte grüne Oliven
4 EL	Kräuternessig
0.5 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Oregano und Petersilie
6 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen ohne Salz in reichlich Wasser bissfest kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Schalotte fein hacken. Oliven in Ringe schneiden. Mit Linsen und Schalotte zum Essig geben. Kräuter fein hacken, begeben. Öl dazumischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.