Bunter Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen

800 g Kirschtomaten
250 g Linsen (rot oder braun)
1 kleiner Radicchio
50 g Rucola
1 Salatgurke
2-3 Lauchzwiebeln
200 g gekochter Schinken, fein aufgeschnitten

2 EL Olivenöl
1 EL Honig (Agavendicksaft)
2 EL Balsamicoessig
2 EL Rapsöl
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die kleinen Tomaten im Backofen auf 175 Grad mit Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Honig mischen; für ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen, alternativ eine Dose gegarte Linsen verwenden.
Salat putzen, waschen und klein zupfen, harte Stiele entfernen.
Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Tomaten nun etwas abkühlen lassen und lauwarm mit der Gurke, dem Radicchio und Rucola auf den Tellern anrichten. Aus Essig, Rapsöl, Meersalz und Pfeffer ein Dressing bereiten und die Linsen sowie die Lauchzwiebeln untermengen.

Zuvor auf jeden Teller zwei Scheiben gekochten Schinken (Käse oder frische große Pilze) anrichten. Das Dressing über den Salat auf den Tellern geben und fertig ist ein vitalstoffreicher Salat, der alles bietet was der Körper braucht.

Guten Appetit ☺

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig Gerda Jochim
• M 0176/ 84805207 • esspunktrichtig@gmail.com • www.esspunkt-richtig.de