



ALB·GOLD

**ALBLINSEN-
SALAT MIT
LINSENSPÄTZLE**

LECKERE REZEPT-IDEE

ALBLINSEN-SALAT MIT LINSENSPÄTZLE

Mehr Rezepte unter
alb-gold.de/rezepte

SIE BENÖTIGEN

- 250 g ALB-GOLD
Linsenspätzle (Alternativ
Jägerspätzle)
- 200 g Alblinsen
(Alternativ: Belugalinsen)
- Ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Cocktailtomaten
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 80 g getrocknete Tomaten
- Öl zum Anbraten
- ½ Bund Basilikum
- 4 EL Kräuteressig
- Garam Masala
- ca. 1 TL Ahornsirup

 4-6

GUTEN
APPETIT



ALBLINSEN-SALAT MIT LINSENSPÄTZLE

Mehr Rezepte unter
alb-gold.de/rezepte

ZUBEREITUNG

1. Linsen durch ein Sieb klarspülen und in kochender Gemüsebrühe knapp bissfest garen (Kleine Alblinsen ca. 20 Min., Belugalinsen ca. 25 Min.).
2. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
3. Beides abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weiter garen.
4. Währenddessen Gemüse waschen und putzen. Cocktailtomaten vierteln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Zucchini stifteln. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
5. Zucchini und Frühlingszwiebeln in etwas heißem Öl anbraten. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
6. Aus Kräuternessig, Garam Masala, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 3 EL Öl ein homogenes Dressing mischen. Mit Nudeln, Linsen und Gemüse mischen, Basilikum unterheben und Salat würzig abschmecken.

Tipp: Ist auch ein hervorragender Grillbegleiter.