

Rezept vom Bochumer Markt

Linsen – Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

200 g Beluga-Linsen

1 Zweig Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Knoblauchzehe

100 g Feldsalat

1 Bund Lauchzwiebeln

6 EL Honig-Balsamessig

3 EL Nussöl

6 EL Apfelsaft

Salz und Pfeffer

1 TL Senf

20 g Kürbiskerne



BOCHUM

Das passiert dir nur hier

Bochumer Markt

bochum-tourismus.de/wochenmarkt

Woche für Woche in deiner Nähe

Linsen, Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe bei kleiner Hitze 45 Minuten in Wasser garen. Linsen abschütten, abspülen und abkühlen lassen. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Apfelsaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Sauce mit Linsen und Lauchzwiebeln mischen. Den Feldsalat auf Portionstellern verteilen und die Linsen darauf anrichten. Kürbiskerne in Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Dieses Rezept wurde von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildungsstätte (KEFB) zur Verfügung gestellt. www.kefb.info



Die Bochum Marketing GmbH ist für das Management der städtischen Wochenmärkte in Bochum verantwortlich.
www.bochum-tourismus.de/wochenmarkt