

Reis-Linsen-Salat mit Bärlauchknospen

Zutaten

80 g Parboiles-Langkornreis
80 g rote Linsen
40 g Bärlauchknospen
30 g Pinienkernen
100 g Feta
Saft einer Zitrone
1 Bund Zitronenmelissenblätter
1 – 2 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und 7 Minuten garen. Dann die Linsen beifügen und alles weitere 8 Minuten bissfest garen. Abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

In einer Bratpfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten und beiseitestellen. Danach die Bärlauchknospen in wenig Olivenöl kurz rösten, mit etwas Salz würzen und ebenfalls beiseite stellen.

Für das Salatdressing in einer Schüssel den Zitronensaft, 1 – 2 EL Wasser und das Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenmelissenblätter in feine Streifen schneiden und dem Salatdressing beifügen.

Den Feta käse klein würfeln. Alle Zutaten sorgfältig mischen.

