



REZEPT DER WOCHE

Linsen-Gnocchi-Salat

Zutaten

Rucola und/ oder Asiasalat

1,5 Tassen schwarze
Beluga-Linsen (trocken)

2 Packungen Gnocci

1 Glas eingelegte
getrocknete Tomaten (180g)

5 EL Weißweinessig

1 Knoblauchzehe

Oregano

Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

2 Handvoll gehackte
Walnusskerne

Zubereitung

Die Belugalinsen im Kochtopf in etwas Wasser ca. 25 Minuten kochen. Die Linsen sollten weich aber noch etwas bissfest sein. Nach dem Kochen die Linsen abkühlen lassen.

Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten und ebenfalls abkühlen lassen.

In einer Pfanne kleingeschnittene Zwiebeln und Walnusskerne in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Die eingelegten Tomaten samt Öl in einen Multizerkleinerer oder Smoothiemaker geben. Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Oregano und eine geschälte Knoblauchzehe hinzugeben und alles gut mixen. Gegebenenfalls einen Schuss Wasser hinzufügen, um das Dressing etwas flüssiger werden zu lassen.

Linsen, Gnocchi, gebratene Zwiebeln und Walnusskerne sowie das Tomaten-Dressing in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Frischen Rucola oder Asiasalat waschen, kleinschneiden und unterheben.
Guten Appetit!