



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW20 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Puy-Linsen-Salat

mit grünem Gemüse und frischem Zitronen-Dressing

Hülsenfrüchte sind gesund, aber was soll man daraus kochen? Mit diesem Rezept bekommst Du nicht nur neue Anregungen, sondern machst auch noch den internationalen Rundumschlag mit den französischen Puy Linsen und den asiatischen Anleihen im Dressing. Wohl bekomm's!



30 min.



Stufe 2



Puy Linsen



Brokkoli



Zuckerschoten



Grüne Bohnen



Frühlingszwiebeln



Rote Chili



Zitrone



Knoblauch



Sesam



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Puy Linsen	150 g	300 g
Brokkoli	250 g	500 g
Zuckerschoten	100 g	200 g
Grüne Bohnen	50 g	100 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Rote Chili	1/2	1
Zitrone	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Sesam 11)	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 488 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 13 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 17 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Gemüsebrühe, Honig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
großer Topf, Sieb, Küchenpapier, Reibe, Pfanne, große Salatschüssel



1 850 ml **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen. **Puy Linsen** in ca. 15 Min. darin bissfest garen. Dann abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 **Brokkoli** in feine Röschen teilen. **Zuckerschoten** und **Bohnen** waschen und halbieren, evtl. Enden abschneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welkes Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Chilischote** waschen, entkernen und klein schneiden.



3 Im Topf reichlich Salzwasser erneut zum Kochen bringen. **Bohnen** zugeben und ca. 4 Min. kochen lassen, dann **Brokkoli** und **Zuckerschoten** hinzugeben und weitere 3 Min. alles zusammen kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit den **Linsen** vermischen.

4 Für das Dressing: **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** fein hacken. **Sesamsamen** in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann vom Herd nehmen. **Zitronensaft** mit **Sojasoße**, ½ EL **Honig**, **Knoblauch**, **Sesam** und **Chili** gut miteinander verrühren.



5 **Dressing** zum **Linsensalat** geben, **Frühlingszwiebeln** unterheben, ein paar Min. ziehen lassen.

6 Puy-Linsen-Salat auf tiefen Tellern verteilen und genießen!

