



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Rucola-Linsensalat mit Erdbeerdressing

### Zutaten: für 2 Personen

100 g rote Linsen  
200 ml Gemüsebrühe  
60 g Rucola  
½ Gurke  
150 g Erdbeeren  
125 g Feta  
100 g Kichererbsen (Dose)



6 EL Orangensaft  
4 Erdbeeren  
2 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
8 Blätter Minze  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

♥ Die Linsen in der Gemüsebrühe 7-10 Minuten gar köcheln und auskühlen lassen. Den Rucola waschen. Die Gurke sowie den Feta in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren vierteln. Danach die Kichererbsen abtropfen lassen und gut durchspülen.

♥ Für das Dressing den Orangensaft, die Erdbeeren, Olivenöl, Essig, Honig, Minze, mit einem Mixstab pürieren. Danach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

♥ Der Salat eignet sich perfekt zum Mitnehmen in die Arbeit oder zu einem warmen Badetag. Einfach die Salatzutaten abwechselnd in ein Schraubglas geben und das Dressing in einem weiteren Schraubglas mitnehmen. Das Dressing erst kurz vor dem Essen über den Salat geben. Lässt du den Feta weg, hast du einen veganen fruchtigen Salat. Guten Appetit!