

# ReZEPT des Monats | Juni

## Zubereitung

für 2 Portionen

1. Frühlingszwiebel waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe und den Linsen aufkochen (der Topf sollte nicht zu groß sein) und zugedeckt max. 6 Minuten köcheln (nicht zu lange köcheln lassen, sonst zerfallen die Linsen!)
2. Zwischenzeitlich rohen Blumenkohl waschen, grob zerteilen und mit einem Blitzhacker oder einer Reibe sehr fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
3. Für das Dressing, den Essig mit Senf und Öl gut verquirlen.
4. Den geriebenen Blumenkohl, die gekochten Linsen, die Sonnenblumenkerne und das Dressing gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

## Tipps

Der Salat hält sich gut verschlossen etwa 3 Tage im Kühlschrank.  
Er schmeckt sogar noch besser wenn er gut durchzieht!



## Zutaten

### für den Salat

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Blumenkohl
- 30 g Sonnenblumenkerne

### Dressing

- 2-3 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Rapsöl oder Olivenöl (je nach Geschmack)
- 6 EL weißer Balsamessig
- 1 kleiner Bund Schnittlauchröllchen
- Salz und Pfeffer

Quelle: Monika Bischoff, Leitung ZEP

Pro Portion: 440 kcal, Fett 20 g, KH 45 g, Eiweiß 19g