



HAGEN

Stadt der FernUniversität

leicht,
knackig
& lecker.

HITZE IN HAGEN - WIR BLEIBEN KÜHL



Leichte Kost für den Sommer - leicht gemacht!

Beluga-Linsen Salat



ZUTATEN

100g Belugalinsen	1 EL Apfelessig
1/4 Salatgurke	1/2 EL Honig
75g Kirschtomaten	1/2 TL Senf
2 EL Olivenöl	1/2 Paprika
2 Stängel Lauchzwiebeln	1/2 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie	Pfeffer & Salz

- 1. Linsen kochen:** Die Belugalinsen in der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen, kalt mit Wasser abspülen und abkühlen lassen.
- 2. Gemüse vorbereiten:** Die Gurke, und Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird. Die Petersilie fein hacken.
- 3. Dressing zubereiten:** Apfelessig, Honig und Senf verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 4. Salat mischen:** Die Linsen mit dem Gemüse und dem Dressing vermischen.
- 5. Servieren:** Der Salat kann direkt verzehrt werden oder mit etwas Blattsalat und Vollkornbrot serviert werden.

Weitere Informationen zum Thema
Hitze finden Sie unter: hagen.de/hitze



HAGEN
Stadt der FernUniversität



AllerWeltHaus
Café Mundial Hagen

Leichte Kost für den Sommer - leicht gemacht!



ZUTATEN

1/2 Zucchini	1/2 Brokkoli
1/2 Aubergine	6 EL Olivenöl
2 Möhren	150g Basmatireis
1/2 Paprika	1/2 TL Salz & 2 Prisen Pfeffer
1 Kohlrabi	2 Stk. gekochte Rote Beete
250g Quark	25g Tiefkühlkräuter

- Gemüse vorbereiten:** Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen (oder ungeschält lassen, wenn Bio) und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und würfeln. Rote Beete würfeln und Brokkoli in kleine Röschen teilen.
- Gemüse würzen:** Das Gemüse in eine Backform oder auf ein Backblech geben, mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl vermengen.
- Backen:** Bei 180°C Umluft für ca. 25 Minuten im Ofen backen.
- Reis kochen:** Während das Gemüse im Ofen ist, den Reis nach Anweisung kochen.
- Kräuterquark zubereiten:** Quark und TK-Kräuter vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Servieren:** Den Reis mit dem Ofengemüse und dem Kräuterquark anrichten.

Weitere Informationen zum Thema
Hitze finden Sie unter: hagen.de/hitze

