

## Rote-Linsen-Salat

(6-8 Portionen)

500 g getrocknete rote Linsen	in ca.750 ml Wasser (ohne Salz!) aufkochen und nach kurzer Kochzeit vom Herd nehmen und quellen lassen.
50 – 150 g getrocknete Tomaten	(Menge nach Geschmack) mit der Schere in schmale Streifen schneiden.
1 Bund Lauchzwiebeln nach Geschmack frischer Ingwer	in Ringe schneiden. Beides zu den noch warmen Linsen geben.
150 ml Walnussöl 50 ml milden Essig (oder mehr) 1 Teel. Senf gehackten Jalapenhos Salz, Pfeffer	mit und verrühren. Mit abschmecken. Zu den Linsen geben.
150 g geröstete gesalzene Cashewnüsse	kurz vor dem Servieren unterheben

Hält sich gut im Kühlschrank.

Zum Mitnehmen zur Arbeit oder als Partysalat – ein kohlehydrat-ärmeres, gut  
sättigendes Gericht.

Auch als „alternative Sättigungsbeilage“ zu Fleisch und Gemüse.