

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Endiviensalat mit Reis und Sprossen

60	g	Linssenkeimlinge	Reis kochen. (Vollkornreis vorher 8-12 Std einweichen.) Für die Sauce den Senf, beide Essigsorten und das Salz verrühren. Das Öl mit dem Joghurt unterschlagen. Die Linsensprossen in einem Sieb kalt abspülen und 5 min. in kochendem Wasser blanchieren. Die Sprossen, den Reis und die Zwiebeln in eine Schüssel füllen. Die Sauce untermischen und mit Pfeffer abschmecken. Den Salat zugedeckt durchziehen lassen. Den Endiviensalat putzen waschen und trocken schleudern. Dann in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Die Kräuter hinzufügen. 2/3 der Tomaten grob würfeln. Alle Zutaten mischen und den Salat noch einmal abschmecken. Die Restlichen Tomaten in Achtel schneiden und den Salat damit garnieren.
75	g	Naturreis Langkorn	
2	TL	Mittelscharfer Senf	
2	TL	Weißweinessig	
1	EL	Balsamessig	
1	TL	Meersalz	
2	EL	Sonnenblumenöl	
2	EL	Joghurt	
50	g	Zwiebel; fein gewürfelt Pfeffer Kräuter	
1		Endiviensalat	
200	g	Tomaten	

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)