**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

Belugalinsen-Salat

Rezept für 4 Personen

90 g Belugalinsen	+
250 ml Gemüsebrühe	+
1 Lorbeerblatt	+
½ TL Garam Masala	zugedeckt nach Packungsanweisung garen.
Gewürzmischung	Abkühlen lassen.
½ Bund glatte Petersilie	waschen, fein hacken.
2-3 Frühlingszwiebeln	waschen, **feine** Ringe.
2 Tomaten	waschen, fein würfeln.
1 kleiner roter Apfel	waschen, fein würfeln.
1 EL Olivenöl	
1-2 EL Balsamicoessig	
Jodsalz	
Pfeffer aus der Mühle	alle Zutaten vermengen + abschmecken.

Gekühlt mind. 2 Stunden ziehen lassen.

Tipp:

- Alternativ zu den Frühlingszwiebeln - *je nach Saison* - eine kleine Zwiebel und ½ Bund Schnittlauch verwenden

- Alternativ zur Garam Masala Gewürzmischung passen auch Ras El Hanout oder Currypulver

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261