

# FAUSTFORMEL *System*

## **Bürotaugliches Salat-Rezept: Berglinsen mit Tomaten & Basilikum**



Für 1 Person  
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 1/2 Tasse Berglinsen
- 2 mittelgroße Tomaten (oder eine Handvoll Cherry-Tomaten)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Handvoll Basilikum, frisch oder Petersilie

# FAUSTFORMEL

## *System*

### Anleitung

1. Linsen, wenn möglich über Nacht mit  $\frac{1}{2}$  TL Salzwasser einweichen.
2. Linsen gut abspülen und mit Thymian und einem Lorbeerblatt sprudelnd zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, bissfest kochen und das Lorbeerblatt entfernen.
3. Zwiebel ganz fein hacken, mit ein wenig Essig verrühren und beiseite stellen.
4. Tomaten und Sellerie in ganz kleine Würfel schneiden. Basilikum (Petersilie) hacken.
5. Alle Zutaten verrühren und mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.