



Ölmühle Sailer  
Aus Freude am Öl

[www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at)

---

## LINSEN-RUCOLA-SALAT

Zutaten:

250 g rote Linsen

300 ml Gemüsebrühe

250 g Rucola in Streifen geschnitten

8 Cocktailtomaten

½ Gurke

verschiedene Kräuter nach Geschmack

8 EL Sonnenblumenöl (Ölmühle Sailer)

4 EL Balsamicoessig (Ölmühle Sailer)

Salz, Pfeffer

Linsen abspülen und in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen (Bisstest, Linsen dürfen nicht zu weich werden). Anschließend abkühlen lassen.

Rucola in Streifen schneiden, Cocktailtomaten vierteln, Gurke in Stücke schneiden und alles miteinander mischen.

Aus Sonnenblumenöl, Balsamico, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren.

Die Linsen mit dem Gemüse und den Kräutern mischen und die Marinade darunter rühren. Etwas durchziehen lassen und servieren.

Kann auch perfekt am Vorabend vorbereitet und am nächsten Tag zur Arbeit, in die Schule etc. mitgenommen werden. 😊