



Schüttel-Salat mit Linsen und Feta

30 Minuten
+ 25 Minuten Kochzeit
für die Linsen

Zutaten:

1 Tasse Belugalinsen
½ Bund Jungzwiebeln
1 große Rote Rübe,
gekocht und geschält
½ Gurke
1-2 Pfirsiche
1 Bund Rucola
30 dag Feta

für die Marinade:

1 EL Aceto balsamico
2 EL Weinessig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Belugalinsen 25 Minuten in Salzwasser kochen und auskühlen lassen. Mit den klein geschnittenen Jungzwiebeln vermischen und in ein großes Einmachglas (oder Glas mit Deckel) füllen. Rote Rübe, geschälte Gurke und Pfirsiche würfeln. Die Rote Rübe auf die Linsen, danach die mit den Gurken vermischten Pfirsiche und darüber den grob zerkleinerten Rucola schichten. Mit dem gewürfelten Feta toppen.

Alle Zutaten der Marinade in ein Schraubglas füllen. Unmittelbar vor dem Servieren kräftig schütteln, bis die Marinade emulgiert, ins große Glas gießen, den ganzen Salat vorsichtig durchschütteln und auf Tellern anrichten.

Ein Schüttelsalat (bzw. Shaking Salad) eignet sich ganz hervorragend für ein Picknick oder ein Essen im Grünen. Dazu die einzelnen Zutaten bereits portionsweise zum Beispiel in Marmelade- oder Gurkengläser füllen und gut kühlen.