

# Linsensalat nach Bauernart

## Zutaten:

125 g KUKO-Linsen (2 Beutel), 1 kleine rote Paprika, 1 Frühlingszwiebel, eine Handvoll Rucola, einige Kirschtomaten, eine halbe Salatgurke, Salt, Zucker, Pfeffer, Essig, Curry, frische Kräuter nach Gusto ( Thymian, Oregano, Minze usw.)

## Zubereitung:

Die Portionsbeutel der KUKO-Linsen aufschneiden und in ca. 750 ml Wasser mit Salz, Pfeffer, 1 EL Essig, TL Zucker, und Curry kräftig gewürzt, 5 – 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden und den Rucola und die Frühlingszwiebel kleinhacken. Bei der Salatgurke nur das feste Fleisch verwenden. Die Linsen nach gewünschter Festigkeit abgießen und etwas auskühlen lassen. Alle Zutaten vermengen und mit den frischen Kräutern und mit Gewürzen abschmecken. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Eine gute Abwechslung zu Gegrilltem oder nur mit einer Bockwurst ein schmackhaftes Essen.