

Linsensalat im Gläsli mit Chicorée

Gemüsewürfelchen:

1 EL Öl	in Pfanne geben
1-2 Rüebli oder Pfälzerrüben ½ Bodenkohlräbli oder Kohlräbli Pfanne geben	rüsten, in ½ cm Würfelchen schneiden, in Pfanne geben
½ Lauch, längs halbiert schneiden, zugeben	rüsten, waschen, in sehr feine Streifen schneiden, zugeben
Salz	würzen, Pfanne zudecken, Gemüse 5-10 Min. knapp weich dämpfen, leicht auskühlen lassen
100g gekochte Linsen	zugeben, mischen

Sauce:

¼ gelbe Grapefruit	wenig Schale, in eine Schüssel reiben 2 EL Saft, auspressen, zugeben
2-3EL Weissweinessig 4EL Olivenöl ½ EL Senf Salz, Pfeffer ziehen	zugeben, mischen, zum Gemüse geben, leicht lassen

Fertigstellen:

3-4EL Pinienkerne Evtl. wenig Petersilie oder Schnittlauch	leicht rösten, hacken, zugeben hacken, zugeben
Gemüse-Linsenmischung in kleine Gläsli	
abfüllen	
1-2 Chicorée Belieben in die Gläsli	kurz waschen, Blätter abtrennen, nach verteilen Löffeli dazu servieren

Tipp:

*Grössere Portionen machen und als Vorspeise oder einfaches Nachtessen servieren.
Getoastetes Brot dazu servieren.*