LACHS-FLASH REZEPT

ZUTATEN

g Räucherforelle

g rote Linsen

Stk. kleine Ringelranden

El. Zitronensaft

Paket Kresse

Portion weisser Balsamico-Essig

Flasche Olivenöl

g Salz

g TL Pfeffer

g THOMY Joghurt Dressing

ANWEISUNG

Schritt 1	Spinat waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Schritt 2	Linsen nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Essig und Olivenöl marinieren.
Schritt 3	Ringelrande waschen und in dünne Scheiben schneiden. Räucherlachs in Streifen schneiden.
Schritt 4	Zuerst Linsen, dann Joghurt, Spinat, Ringelrande und Räucherlachs in ein passendes Glas schichten. Zum Schluss THOMY Joghurt Dressing und Kresse darüber geben. Für eine Mahlzeit, die in puncto Ausgewogenheit rockt, achte darauf, dass jeder Gast mindestens 60 g Linsen und 120 g Gemüse serviert bekommt.