

LACHS- FLASH

Essen macht glücklich – und manchmal sogar richtig fröhlich! Zum Beispiel, wenn köstlicher Räucherlachs auf einem Meer aus Linsen, Spinat und griechischem Joghurt schwimmt. Für noch mehr Spass im Glas sorgen dann unser THOMY Honey Mustard oder THOMY French Vegan Dressing. Also: Lach(s) mal wieder!

Zutaten

- 400 g Räucherlachs
- 150 g schwarze Linsen
- 100 g Spinat
- 3 kleine Ringelranden
- 8 EL griechischer Joghurt
- 1 Packung Gartenkresse
- Essig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- THOMY Honey Mustard oder THOMY French Vegan



50 Minuten



4 Portionen

So geht's

1. Spinat waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Linsen nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Essig und Olivenöl marinieren.
3. Ringelrande waschen und in dünne Scheiben schneiden. Räucherlachs in Streifen schneiden.
4. Zuerst Linsen, dann Joghurt, Spinat, Ringelrande und Räucherlachs in ein passendes Glas schichten. Zum Schluss THOMY Honey Mustard oder THOMY French Vegan 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.