

STACK- ATTACK

Nimm's ruhig in Angriff – auf dieses Rezept kannst du bauen! Werde guten Gewissens zum Hochstapler in Schichtarbeit und errichte dir ein Denkmal aus Linsen, Rucola und Mais. Getoppt von Tomaten, Paprika und natürlich unserem feinen THOMY Mediterrane Kräuter Dressing.

Zutaten

- 200 g grüne Linsen
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 2 Bunde Rucola
- 8 EL Dosenmais
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL roter Essig
- Salz, Pfeffer
- THOMY Mediterrane Kräuter Dressing



30 Minuten



4 Portionen

So geht's

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen. Paprika in dünne Streifen schneiden.
2. Tomaten vierteln und Kerne entfernen. Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Petersilie feinhacken. Beides mit den Linsen vermengen. Olivenöl und Essig zugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alle Zutaten in ein passendes Glas schichten und THOMY Mediterrane Kräuter Dressing zugeben.

Du bevorzugst deine Stack-Attack ausgewogen? Dann achte darauf, dass jeder Gast mindestens 60 g Linsen abbekommt, und serviere jedem noch eine Portion Proteine, z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu.