

Roter-Linsen-Salat

Zutaten

150g rote Linsen
1 TL Gemüsebrühe, instant
1 Zwiebel
1 Glas Spargel (150g)
1 Dose Thunfisch (80g)

1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 EL Senf
½ EL Honig
Salz und Pfeffer
3 EL Joghurt
1 EL Salatcreme

Zubereitung

Die Linsen in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen und dann abgießen.
Knoblauch schälen und durchpressen. Joghurt, Salatcreme, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Anschließend alles vermischen.