



Nimm mich mit!
DEIN PICKNICK-REZEPT



Jovel-Salat im Glas

Für 4 Portionen

150 g kleine Hörnchen-Nudeln

Salz

7 EL Pflanzenöl

150 g rote Linsen

280 g Dicke Bohnen

½ Kopf Radicchio

½ Kästchen Kresse

1 kleine Knoblauchzehe

30 g Sahne-Meerrettich (Glas)

70 g griechischer Joghurt

2 TL mittelscharfer Senf

2-3 EL Milch

2 TL Limettensaft

Pfeffer

- 1.** Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen, abkühlen lassen. Mit 2 EL Öl vermengen.
- 2.** Rote Linsen und Dicke Bohnen separat nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Beides abgießen, ebenfalls abkühlen lassen.
- 3.** Radicchio waschen, trockenschleudern, zerzupfen. Kresse abschneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit Meerrettich, Joghurt, Senf und übrigem Öl zu einer samtigen Creme pürieren. Mit Milch nach Bedarf verlängern, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Dressing auf 4 große Schraubgläser (à mind. 500 ml) verteilen. Nudeln, Linsen, Dicke Bohnen und Radicchio darauf schichten, mit Kresse toppen. Gläser verschließen.

Typisch Münsterland: Vor dem Essen grob zerstoßene Knabbeln oben auf den Salat streuen. Knabbeln separat verpackt zum Picknick mitnehmen, damit sie knusprig bleiben.

