

Linsensalat mit Thunfisch



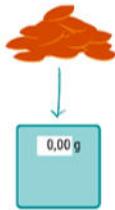
Zutaten

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Karotte
2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
2 EL Essig, 3 EL Öl
ggf. Meerrettich
Salz und Pfeffer
ggf. Brot dazu



Start

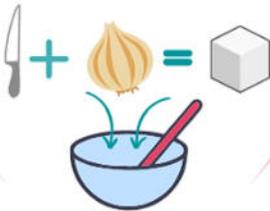
abwiegen



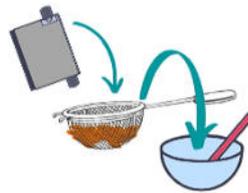
waschen



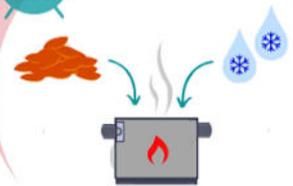
schälen und in
Würfel schneiden



abgießen



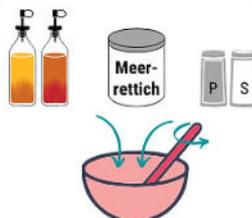
ca.
5 Min. kochen*



schälen, raspeln
und dazugeben



verrühren*



unterrühren



*Linsen für kleine Kinder kochen bis sie zerfallen um Aspirationsgefahr zu vermeiden. Wenn nötig geraspelten Karotten kurz mit den Linsen kochen, wenn Ihr Kind sie roh noch nicht essen kann. Meerrettich nur für Erwachsene.

Ziel