

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, Peperoni und natürlich unserem feinen THOMY French Vegan Dressing.

Zutaten

- 200 g grüne Linsen
- 2 Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 2 Bunde Rucola
- 8 EL Dosenmais
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL roter Essig
- Salz, Pfeffer
- THOMY French Vegan



30 Minuten



4 Portionen

So geht's

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen. Peperoni 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 French Vegan Dressing zugeben.

Um die Stack-Attack noch ausgewogener zu gestalten, achte darauf, dass jeder Gast mindestens 60 g Linsen abbekommt, und servier jedem noch eine Portion Proteine – z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu.