

## Rezept

# Indischer Linsensalat mit Limetten-Ingwer-Joghurt

Ein Rezept von Indischer Linsensalat mit Limetten-Ingwer-Joghurt, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Berglinsen oder Belugalinsen	<b>3</b> Lorbeerblätter
Salz	<b>750 g</b> rote Zwiebeln
<b>9 EL</b> Olivenöl	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 60 g)
<b>2 TL</b> Kreuzkümmelsamen	<b>1 ½ TL</b> Ajowan
<b>1 ½ TL</b> Schwarzkümmelsamen	<b>2 EL</b> Agavensirup
<b>750 g</b> Möhren	<b>300 g</b> Staudensellerie
<b>3</b> rote Chilischoten	<b>6 EL</b> Limettensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>2 Bund</b> Koriandergrün

### Limetten-Ingwer-Joghurt:

<b>450 g</b> Joghurt (3, 8 %)	Salz
<b>2 TL</b> Limettensaft	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 30 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 514 kcal, 27 g F, 19 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit reichlich Wasser und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und aufkochen. Linsen zugedeckt in 20-25 Min. weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen, Lorbeer entfernen. Die Linsen salzen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln in einer großen Pfanne im Öl in ca. 10 Min. bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit Kreuzkümmel, Ajowan und Schwarzkümmel zu den weichen Zwiebeln geben und noch 2-3 Min. mitgaren. Die Zwiebeln mit Agavensirup und etwas Salz mischen und vom Herd nehmen.
3. Die Möhren schälen und in feine Juliennestreifen hobeln oder schneiden. Den Sellerie putzen, entfädeln, waschen und quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Chili mit den Linsen mischen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 30 Min. durchziehen lassen.
4. Den Joghurt mit Salz und Limettensaft glatt rühren und abschmecken. Den Ingwer schälen, fein reiben und untermischen.

5. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und mit den zarten Stängeln hacken. Koriandergrün vor dem Servieren über den Salat streuen. Den Joghurt separat dazu servieren.