Rezept

Rote-Linsen-Salat

Ein Rezept von Rote-Linsen-Salat, am 28.04.2024

Zutaten

100 g	getrocknete Aprikosen
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
1 EL	Rohrzucker
1 TL	Kurkumapulver
375 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Weißweinessig
	Pfeffer
2	Schalotten
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
500 g	rote Linsen
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	1/2 TL gemahlener Koriander
2 Bund	Frühlingszwiebeln
	Salz
100 g	Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.

2. 4 EL Olivenöl in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten. Aprikosenwürfel, Linsen und Rohrzucker unterrühren, alles kurz ziehen lassen.

3. Die Gewürze und die Hälfte der Brühe dazugeben und die Linsen in ca. 10 Min. garen. Dabei immer wieder umrühren und die übrige Brühe nach und nach dazugießen. Die Linsen abkühlen lassen.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und waschen. Die Hälften mit dem zarten Grün in schmale Streifen schneiden. Essig mit übrigem Öl verrühren, die Frühlingszwiebeln untermischen oder beiseitelegen.

5. Die Salatsauce unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat zugedeckt 30 Min. ziehen lassen. Nochmals mit Gewürzen abschmecken, mit Mandeln und eventuell Frühlingszwiebeln bestreuen.