

Rezept

Belugalinsen-Salat mit getrockneten Aprikosen und Oliven

Ein Rezept von Belugalinsen-Salat mit getrockneten Aprikosen und Oliven, am 18.01.2025

Zutaten

250 g Belugalinsen	2 Lorbeerblätter
2 EL getrocknete Minze	150 g rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl	125 g getrocknete Aprikosen
2 rote Chilischoten	1- 2 TL 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
150 EL 150 g schwarze Oliven	Salz
schwarzer Pfeffer	1 kleiner Granatapfel
1 Mini-Romanasalat zum Anrichten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 20 g F, 18 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen abbrausen und mit Wasser in einen Topf geben. Die Lorbeerblätter dazugeben, die Minze fein zerreiben und ebenfalls dazugeben. Die Linsen nach Packungsangabe in 25-30 Min. garen und in ein Sieb abgießen.

2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin langsam weich dünsten. Die Aprikosen fein würfeln.

3. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit den Aprikosen zu den Zwiebeln geben. Alles noch etwa 5 Min. dünsten und mit Kreuzkümmel würzen.

4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Oliven vom Stein schneiden und ebenfalls hacken.

5. Die Lorbeerblätter aus den Linsen entfernen. Die Linsen salzen und mit der Zwiebelmischung vermengen. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken, nach Belieben pfeffern. Petersilie und Oliven untermischen.

6. Den Granatapfel quer einritzen, auseinanderbrechen und von innen nach außen stülpen, sodass sich die Kerne leicht herauslösen lassen. Mit dem Salat mischen. Den Romana in Blätter teilen, waschen und trocken tupfen, auf Teller verteilen und den Linsensalat darauf anrichten.