Rezept

Belugalinsen-Salat mit getrockneten Aprikosen und Oliven

Ein Rezept von Belugalinsen-Salat mit getrockneten Aprikosen und Oliven, am 26.04.2024

Zutaten

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

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.