

Rezept

Brokkoli-Linsen-Taboulé

Ein Rezept von Brokkoli-Linsen-Taboulé, am 18.12.2025

Zutaten

40 g rote Linsen	250 ml Gemüsebrühe
1 TL Baharat-Gewürzmischung	1,5 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
1,5 EL Mandelblättchen	75 g Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
1 Brokkoli (ca. 300 g)	1 kleine gelbe Paprika
100 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 Stängel Minze	½ Bund Petersilie
2 EL Zitronensaft	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
2,5 EL EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 22 g F, 22 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. In einem Topf die Brühe mit Baharat und 1 TL Harissa aufkochen, die Linsen darin zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Min. leicht bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen, und die Linsen abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Schafskäse trocken tupfen und mit einer Gabel grob zerbröckeln. Den Brokkoli putzen, waschen und die Röschen vom Stiel brechen - wer mag, kann den Stiel schälen und fein würfeln. Die Röschen (und nach Belieben auch den Stiel) portionsweise im Blitzhacker zerkleinern oder mit einem großen Messer fein hacken. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel klein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. In einer Schüssel 4 EL Kochbrühe mit 1 EL Zitronensaft und Kreuzkümmel verrühren, das Öl unterschlagen. Das Dressing mit dem übrigen Harissa, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Das Dressing mit Brokkoli, Paprika, Tomaten, Linsen, Frühlingszwiebeln und Kräutern mischen. Kurz ziehen lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Brühe abschmecken. Die Hälfte des Schafskäses unterheben, den Rest mit den Mandelblättchen auf das Taboulé streuen.