

Rezept

Eichblattsalat mit Rote-Linsen-Dressing

Ein Rezept von Eichblattsalat mit Rote-Linsen-Dressing, am 15.01.2025

Zutaten

3 EL rote Linsen (50 g)	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
1/4 TL Currypulver	Salz
1/2 Eichblattsalat	1/2 Salatgurke
1 gelbe Paprikaschote	8-10 Kirschtomaten
2 EL milder Weißweinessig	1 EL Aceto balsamico
2 EL Walnussöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. rösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver und 1 Prise Salz hinzufügen und 8 Min. bei schwacher Hitze garen. Dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen, die Gurkenhälften in Halbmonde schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
3. Die beiden Essigsorten und das Walnussöl unter die Linsen rühren. Gurke, Paprika und Tomaten in eine Salatschüssel geben. Das Linsen-Dressing unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zum Servieren mit dem Eichblattsalat vermischen.