

#### Rezept

# **Erbsen-Belugalinsen-Salat**

Ein Rezept von Erbsen-Belugalinsen-Salat, am 30.05.2025

#### **Zutaten**

**150 g** Beluga-Linsen **1 TL** gekörnte Gemüsebrühe

Salz **800 g** Erbsen in der Schote (oder 300 g TK-Erbsen)

**150 g** Ziegenschnittkäse (z. B. Ziegengouda) **2** Tomaten

**5 EL** Zitronensaft **4 EL** Öl

1 Knoblauchzehe Pfeffer

1-2 TL Zucker **1** reife Birne

20 Blatt Basilikum

### Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min Pro Portion Ca. 405 kcal

## **Zubereitung**

- 1 Die Linsen nach Packungsanleitung garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Gemüsebrühe und 1/2 TL Salz zufügen.
- 2. Die Erbsen aus den Schoten lösen. In kochendem Wasser ca. 3 Min. blanchieren und eiskalt abschrecken (TK-Erbsen gefroren ins kochende Wasser geben). Ziegenkäse fein würfeln. Die Tomaten waschen, Stielansätze und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.
- 3. Zitronensaft, Öl und 2 EL Wasser verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4. Die fertigen Linsen kalt abspülen, damit der Garprozess sofort gestoppt wird. Die Birne schälen, das Kernhaus und den harten Stiel entfernen und fein würfeln. Sofort mit dem Dressing verrühren und anschließend Linsen, Erbsen, Tomatenwürfel und den Ziegenkäse mit unterrühren. 15 Min. durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Vor dem Servieren das Basilikum unterheben.