

Rezept

Indonesischer Linsensalat mit Shiitake, Gurken und Sprossen

Ein Rezept von Indonesischer Linsensalat mit Shiitake, Gurken und Sprossen, am 23.04.2024

Zutaten

100 g rote Linsen	3 EL Kokosraspel
150 g Shiitake (Pilze)	1 EL Olivenöl
Salz	200 g TK-Brechbohnen k
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	50 g Mungobohnensprossen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Dose Kokosmilch (200 g)	1 rote Chilischote
1 TL Rohrohrzucker	4 Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asienladen)
1 Limette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 20 g F, 14 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Inzwischen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne im Öl bei großer Hitze ca. 7 Min. anbraten.
2. TK-Bohnen in wenig Salzwasser ca. 8 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Linsen, Pilze, Bohnen, Gurke und Sprossen in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und in einen hohen Rührbecher geben. Kokosmilch dazugießen. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Hälften grob hacken, mit Zucker und etwas Salz zur Kokosmilch geben. Limettenblätter grob hacken und hinzufügen. Limette halbieren und auspressen, die Hälfte des Safts in den Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren (ein Ausflocken stört nicht).
4. Zum Servieren das Dressing mit den Zutaten gründlich mischen, den Salat mit übrigem Limettensaft und Salz abschmecken und mit Kokosraspeln bestreuen. Das Dressing passt auch zu Salaten mit Hülsenfrüchten.