

Rezept

Ingwer-Linsentaler mit Kohle-Hummus und Limetten-Wildkräuter-Salätchen

Ein Rezept von Ingwer-Linsentaler mit Kohle-Hummus und Limetten-Wildkräuter-Salätchen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Kohle-Hummus

2-3 Kohletabletten	1 Dose Kichererbsen (ca. 265 g Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl	1 EL Tahin (Sesammus)
1 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Linsentaler

200 g rote Linsen	35 g Ingwer
1 kleine rote Zwiebel	1-2 EL Olivenöl
2 EL Kichererbsenmehl	1 TL Salz
ca. 150 ml Olivenöl	

Für das Wildkräuter-Salätchen

4 Handvoll Wildkräutersalat (ca. 100 g)	1 Bio-Limette
1 TL Senf	3 TL Ahornsirup
1 TL Salz	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 28 g F, 20 g EW, 50 g KH

Zubereitung

Kohle-Hummus

1. Die Kohletabletten im Mörser zu Pulver zerstoßen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kohlepulver, Kichererbsen und die übrigen Zutaten mit 100-150 ml kaltem Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer-Linsentaler

2. Die Linsen nach Packungsanweisung sehr weich kochen und in ein Sieb abgießen. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin leicht anbraten.

3. Die Linsen in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer grob pürieren. Das Linsenpüree mit der Ingwer-Zwiebel-Mischung, Kichererbsenmehl und Salz verkneten. Die Masse zu Kugeln mit 3-4 cm Ø formen und zu Talern flach drücken.
-
4. In einer großen Pfanne so viel Olivenöl erhitzen, dass der Boden bedeckt ist, und die Linsentaler darin portionsweise auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
-

Wildkräuter-Salätchen mit Limetten-Dressing

5. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Limette heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit den übrigen Zutaten zu einem Dressing verquirlen. Das Dressing mit den Wildkräutern mischen.
-
6. Den Hummus auf Teller streichen, den Salat und die Linsentaler darauf anrichten.