

Rezept

Linsen-Kokos-Salat

Ein Rezept von Linsen-Kokos-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

250 g gelbe Linsen (ohne Einweichen)	Salz
3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
1 Stück frischer Ingwer (4-5 cm)	4 EL frisch gepresster Limettensaft
1/2 TL Zucker	2 EL neutrales Öl
50 g Kokoschips (aus dem Bioladen, ersatzweise Kokosraspeln)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf aufkochen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze nach Packungsangabe in 10-12 Min. bissfest kochen. Kurz vor Garzeitende $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Linsen lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in sehr feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL Salz und den Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Frühlingszwiebeln, Paprika und Linsen untermengen und alles zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Den Linsensalat vor dem Servieren eventuell mit ein wenig Salz nachwürzen. Zum Schluss die gerösteten Kokoschips zerbröseln und untermischen.