Rezept

Linsen-Nudel-Salat mit Schwarzwurzeln und Feta

Ein Rezept von Linsen-Nudel-Salat mit Schwarzwurzeln und Feta, am 12.10.2024

Zutaten

80 g	Belugalinsen
	Salz
60 g	Feta-Schafskäse
	Pfeffer
400 g	Schwarzwurzeln
100 g	Kichererbsen-Fusilli
1 EL	Aceto balsamico
2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 21 g F, 28 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 Min. garen. Inzwischen die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden (mit Einmalhandschuhen!).

2. Schwarzwurzeln in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen. In den letzten 6 Min. die Nudeln zugeben und mitgaren.

3. Den Feta mit einer Gabel in Stücke bröckeln. Aceto balsamico, 4 EL Schwarzwurzel-Nudel-Kochwasser, Salz und Pfeffer in eine Salatschüssel geben und verrühren, dann das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.

4. Linsen, Schwarzwurzeln und Pasta in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und zur Vinaigrette in die Schüssel geben. Den Salat durchmischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Teller verteilen und mit Feta bestreuen. Schmeckt lauwarm oder kalt.