

Rezept

Linsensalat mit Basilikum

Ein Rezept von Linsensalat mit Basilikum, am 02.10.2023

Zutaten

200 g Berglinsen (Le Puy-Linsen)	Salz
1 Bio-Zitrone	½ TL gemahlener Koriander
3-4 TL Honig	1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	1 kleiner Zucchini
2 Bund Basilikum	½ Bund Frühlingszwiebeln
250 g Cocktailtomaten	2 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. garen. Nach ca. 15 Min. 1 TL Salz hinzufügen. Dann die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und 5 EL Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenschale, Koriander und 2 TL Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. 3 EL Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Paprikaschote und den Zucchini putzen, waschen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben etwas klein zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Linsen mit Gemüse, Basilikum und Dressing verrühren. Tomaten waschen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. schmoren, bis sie aufplatzen. Mit Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und übrigem Honig würzen. Den Salat mit den Tomaten anrichten.