

Rezept

Linsensalat mit Paprika

Ein Rezept von Linsensalat mit Paprika, am 06.05.2024

Zutaten

2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	1 TL Honig
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)	4 EL Olivenöl
1 gelbe Spitzpaprika	1 rote Spitzpaprika
1 Tomate	2 Frühlingszwiebel
1 Dose braune Linsen (ca. 260 g Abtropfgewicht)	1 Bund Basilikum
1 kleines Kopfsalatherz	4 EL geröstete gesalzene Pistazien

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 31 g F, 16 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing den Essig in einer Servierschüssel mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren, nach Belieben Kreuzkümmel zugeben. Das Olivenöl untermengen.
2. Gelbe und rote Spitzpaprika waschen, längs halbieren und von Stielen, Kernen und weißen Trennwänden befreien. Die Hälften klein würfeln und zum Dressing geben. Die Tomate waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien, klein würfeln und ebenfalls zugeben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, mitsamt dem schönen Grün in feine Ringe schneiden oder hobeln und mit in die Schüssel geben.
3. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und kurz abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon klein hacken. Mit den Linsen in die Schüssel geben. Alles gründlich vermischen und bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen.
4. Das Kopfsalatherz putzen, Strunk abschneiden und den Salat in Blätter teilen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Die übrigen Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und bis auf einen kleinen Rest unter den Kopfsalat mischen.
5. Die Salat-Basilikum-Mischung auf zwei Teller verteilen. Den Linsensalat nochmals abschmecken und darauf anrichten. Die Pistazien schälen, die Kerne grob hacken und mit dem restlichen Basilikum über den Linsensalat streuen. Dazu passt Fladenbrot.