

Rezept

Salat aus Belugalinsen und Früchten mit Limetten-Mayonnaise

Ein Rezept von Salat aus Belugalinsen und Früchten mit Limetten-Mayonnaise, am 13.06.2026

Zutaten

150 g Belugalinsen	1 Lorbeerblatt
2 Kaffirlimettenblätter	400 g orangefarbene Süßkartoffeln
Salz	½ Ananas
2 reife, aber nicht zu weiche Sharonfrüchte	1-2 grüne Chilischoten
3 Frühlingszwiebeln	1 Eigelb (Größe M)
1 EL Dijonsenf	100-120 ml Rapsöl
1 Bio-Limette	Meersalz
grüner Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Linsen abbrausen und mit dem Lorbeerblatt und den Limettenblättern in kochendem Wasser nach Packungsangabe 25-30 Min. garen.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 6 Min. knapp garen. Abgießen und kalt abbrausen.
3. Ananas schälen, Strunk und schwarze »Augen« entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
4. Die Sharonfrüchte schälen, halbieren und evtl. das weiche Innere entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls etwa 1 cm groß würfeln. Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einige grüne Ringe beiseitelegen. Alles andere miteinander vermischen.
5. Das Lorbeerblatt und die Limettenblätter entfernen, die Linsen abgießen, kalt abbrausen und zum Salat geben.
6. Für die Limetten-Mayonnaise Eigelb und Senf mit dem Schneebesen verrühren. Tropfenweise so viel Öl unterschlagen, bis eine homogene, aber noch cremige Konsistenz erreicht ist. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. etwas mehr Limettensaft zugeben. Die Mayonnaise unter den Salat heben.

7. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Anrichten mit dem Zwiebelgrün bestreuen.