

Rezept

Schwarzer Linsensalat mit Paprika

Ein Rezept von Schwarzer Linsensalat mit Paprika, am 19.04.2024

Zutaten

300 g	Beluga-Linsen (ersatzweise Berglinsen)	2 TL	gekörnte Gemüsebrühe
	Salz		je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1	Salatgurke	200 g	Schafkäse (Feta)
4 EL	Balsamico bianco	4 TL	Dijon-Senf
4 EL	Distelöl	1	Knoblauchzehe
1 TL	edelsüßes Paprikapulver		Pfeffer
1 Bund	Kerbel		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit Wasser bedeckt zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Nach ca. 10 Min. die Gemüsebrühe und 1 TL Salz hinzufügen. Die Paprikas halbieren, putzen, waschen, fein würfeln. Gurke waschen, so schälen, dass rundherum einige Schalenstreifen stehen bleiben, dann in Scheiben schneiden, Feta würfeln. Die fertigen Linsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und gründlich abtropfen lassen. Mit Paprikas, Gurke und Feta mischen.
2. Für das Dressing Essig und Senf verrühren und das Öl unterschlagen. Den Knoblauch schälen und dazupressen, Paprikapulver hinzufügen, kräftig salzen und pfeffern. Mit den Linsen mischen und 10 Min. durchziehen lassen. Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Linsensalat nochmals abschmecken und den Kerbel untermischen. Den Salat in einer großen Schüssel servieren.