

## Rezept

# Zucchini-Linsen-Salat

Ein Rezept von Zucchini-Linsen-Salat, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Beluga-Linsen (ersatzweise Du-Puy-Linsen)	<b>2</b> Zucchini (ca. 500 g)
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>15</b> getrocknete Tomaten in Öl	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>5</b> Stängel frische Minze	<b>40 g</b> Rucola
<b>6 EL</b> Aceto balsamico	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zucchiniwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Hälfte des Knoblauchs kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen. Restliche Zucchiniwürfel und übrigen Knoblauch ebenso in 1 EL Öl braten. Mit den bereits gebratenen Zucchini mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.
4. Die gegarten Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Abtropfen lassen und mit Zucchiniwürfeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Minze vermengen.
5. Rucola waschen und trocken schütteln. Stiele wegschneiden, Blätter grob hacken und unterrühren. Den Balsamico und das restliche Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min. durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.