

Rezept

Graz, 14. November 2024

Orientalischer Linsensalat

Rezept von Philipp Pirstinger

Zutaten:

- 150 g Quinoa
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Curry Madras
- 150 g gekochte Bohnen (Kidneybohnen, Käferbohnen oder Wachsbohnen)
- 1 Spitzpaprika
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Linsen (rot, gelb oder Berglinsen)
- 250 ml Gemüsefond
- Etwas Koriandergrün
- 1 Limette (Saft)
- 50 g Kletzen oder Datteln

Zubereitung:

Quinoa zubereiten: Quinoa in einem Sieb gut abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. In leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garkochen. Abgießen und abkühlen lassen.

Linsen kochen/dämpfen: Linsen in einem Topf mit Gemüsefond auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind (bzw. im Dampfbackofen bissfest garen). Überschüssige Flüssigkeit abgießen und die Linsen abkühlen lassen.

Spitzpaprika und Knoblauch: Spitzpaprika waschen, entkernen und klein würfeln. Knoblauchzehe fein hacken. Bohnen vorbereiten: Die gekochten Bohnen abtropfen lassen und gegebenenfalls abspülen.

Dressing zubereiten: In einer Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Limettensaft, gehackten Knoblauch, eine Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Curry Madras vermischen.

Zutaten mischen: Quinoa, Linsen, Bohnen, Paprikawürfel und gehackte Kletzen oder Datteln in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing gießen und gut durchmischen.

Abschmecken und anrichten: Den Salat mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und eventuell mit zusätzlichen Limettenspalten servieren.



Tipp:

Der Salat schmeckt noch intensiver, wenn er vor dem Servieren einige Stunde durchziehen kann.

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360