Linsen-Bowl mit Krabben

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g schwarze Beluga-Linsen
- 1 Romanasalat
- 6 Radieschen
- 0,5 gelbe Paprika
- 0,5 Salatgurke
- 1 Knolle (gegart und vakuumiert) Rote Bete
- 1 Avocado
- 200 g Nordseekrabben
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Algenöl
- Salz
- Pfeffer

Linsen offen im siedenden Wasser circa 20 Minuten knapp weich kochen, abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zerteilen. Radieschen waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und klein würfeln. Gurke nach Belieben schälen oder gut waschen und ebenfalls würfeln. Rote Bete (am besten mit Einmal-Handschuhen) in Scheiben schneiden und würfeln. Avocado halbieren, schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Ei pellen und vierteln oder achteln.

Zitronensaft und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen dazugeben, mischen und auf Schalen (Bowls) verteilen. Das vorbereitete Gemüse in Portionen aufteilen und auf die Linsen geben. Ei und Krabben obenauf geben und dekorieren. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen