

Salat von Beluga-Linsen

Zutaten für die Linsen (für 4 Personen):

- 200 g Beluga-Linsen
- 250 g Salatgurke
- 2 Fleischtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- alternativ: Thymian

Linsen waschen und mit zweifacher Wassermenge aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

Gurke und Tomaten putzen, waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, dabei die Kerne entfernen, und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken bzw. durch eine Presse geben. Kräuter kalt abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

Die Linsen zu dem Gemüse geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für das Dressing:

- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, cremig rühren und über den Salat geben. Gut durchrühren und etwas durchziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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