

Linsensalat mit Pfirsich und Hähnchenkeulen

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 300 g Berglinsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Olivenöl
- 2 große Pfirsiche
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Radieschen
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 6 Hähnchenkeulen
- 1 Knoblauchknolle
- Lorbeer
- Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Zitronensaft
- Petersilie
- etwas Crema di Balsamico
- alternativ: Balsamico-Essig

Hähnchenkeulen am Gelenk teilen, dann mit Rosmarin, Lorbeer und einer halbierten Knoblauchknolle auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Keulen etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Zum Schluss den Grill anstellen, damit sie schön knusprig werden.

Die Linsen unter fließend kaltem Wasser waschen. Zwiebel putzen und in Lamellen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Chilischote, Ingwer, Rosmarin und Lorbeer in einen Topf geben. Wasser aufgießen bis alles knapp bedeckt ist. 1 Prise Salz hinzufügen und die Linsen etwa 15-20 Minuten kochen. Die Linsen abgießen, dann zurück in den Topf geben und mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Paprikaschote schälen und in Stücke teilen. Radieschen und Frühlingszwiebeln säubern und in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln fein hacken. Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. In der einen Pfanne die Frühlingszwiebeln kurz braten. Dabei salzen und leicht zuckern. In der anderen Pfanne die Paprika anbraten, dann die Radieschen dazugeben und kurz erhitzen. Die gebratenen Zutaten in eine Schale geben.

Pfirsiche entkernen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsiche ebenfalls anbraten. Dabei mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Linsen wieder kurz erwärmen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und mit Olivenöl, Crema di Balsamico oder Balsamico-Essig und Salz abschmecken.

Servieren:

Das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und mit den Hühnerkeulen und einem Stück Zitrone servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 13.08.2021

Koch/Köchin: Rainer Sass

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