

Orientalischer Linsensalat mit Wildkräutersalat

Zutaten für den Linsensalat (für 5 Personen):

- 100 g braune Berglinsen
- 100 g gelbe Tellerlinsen
- 100 g rote Tellerlinsen
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Harissa
- alternativ: Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 50 g ungesalzene Cashewkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2,5 EL Aceto Balsamico oder Apfel-Balsamessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Wasser mit Lorbeerblättern und 1 angedrückten Knoblauchzehe in einem Kochtopf erhitzen. Zuerst die Linsen mit der längsten Garzeit hinzufügen. Dann die anderen Linsensorten in den Topf geben und bei milder Hitze nicht zu lange kochen. Sie sollten noch ausreichend Biss haben. Die Linsen abgießen und den Sud auffangen. Die Linsen in eine Schüssel geben und leicht salzen.

Möhren und Pastinaken säubern, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse und Zwiebeln bei mäßiger Hitze darin farblos anschwitzen. Harissa, Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Etwas Linsensud und 1 Schuss Essig angießen und alles wenige Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte ebenfalls noch schön knackig sein.

Cashewkerne grob hacken und in der Gemüsepfanne erwärmen. Zu den Linsen geben und alles miteinander vermengen. Mit Apfel-Balsamessig, Olivenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Petersilie säubern und mit den oberen Teilen der Stiele fein hacken. Vor dem Servieren über den Linsensalat streuen.

Zutaten für den Wildkräutersalat:

- 100 g Wildkräuter
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Für den Wildkräutersalat kann man eine fertige Bio-Mischung verwenden oder verschiedene Kräuter und Salate nach Marktangebot selbst mischen. Salate säubern und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit etwas Vinaigrette vermengen.

Anrichten:

Linsensalat auf Teller geben. Darauf eine Handvoll Wildkräuter platzieren, nochmals mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

circa 560 kcal, 26 g Eiweiß, 21 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 05.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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