

Frisch gekocht
Montag, 29.08.2016



Rezept von Paul Ivic

Marokkanischer Linsensalat

20 Minuten / leicht



Zutaten für 4 Personen

100 g rote Linsen (eingeweicht), 100 g schwarze Linsen (eingeweicht und gekocht), 1 Knoblauchzehe (gehackt) 1 mittelgroße Gurke, 1 roter Paprika, ½ Kopf Karfiol (in einzelne Röschen geteilt), Olivenöl, 5 Cherry-Tomaten, 1 EL Currypulver, 1 EL Kreuzkümmel, 100 g griechisches Joghurt, Saft von 1 Limette, 2 TL Argan-Öl 3 Blätter Minze, 1 Bund Koriander, Meersalz.

Zubereitung

Die eingeweichten und gekochten Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Knoblauch mit 1-2 TL feinem Meersalz und Minze zu einer Paste mörsern. Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Streifen schneiden. Die Karfiolröschen in Olivenöl anbraten, die Paprikastreifen zugeben und mitbraten. Mit wenig Wasser aufgießen und fertig garen.

Die geviertelten Cherrytomaten in etwas Olivenöl kurz Farbe nehmen lassen und mit Currypulver und Kreuzkümmel vermengen. Die Cherrytomaten mit dem Joghurt fein mixen. Gurken schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Linsen mit den Gurken, der Knoblauchpaste, dem Joghurt-Tomaten-Mix, Limettensaft, Salz und Argan-Öl vermengen. Zum Schluss noch den frisch geschnittenen Koriander begeben. Den Linsensalat in Ringern auf Tellern anrichten, das Karfiol-Paprikagemüse darauf setzten.