

Rezept der Woche

Warmer bunter Linsensalat süß-sauer



Zutaten (4 Portionen):

- 200 g Berglinsen
- 100 g Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Sternanis
- 100 g Datteln (getrocknet)
- 100 g Aprikosen (getrocknet)
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 50 g Walnüsse
- 100 g Joghurt

Zubereitung

Linsen waschen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Sternanis in ausreichend Wasser gar kochen. Danach das restliche Wasser abgießen und den Sternanis entfernen. Den Topfdeckel wieder auflegen, damit die Linsen warm bleiben.

Die Walnüsse hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten bis sie duften.

Datteln und Aprikosen fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Gemüsewürfel, Früchtewürfel, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Chili kurz andünsten. Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen.

Aus Essig, Limettensaft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Zusammen mit den warmen Linsen in eine Schale geben. Das Pfannengemüse dazugeben und alles gut vermengen. Die gehackten Walnüsse über den Salat streuen. Mit einem guten Klecks Joghurt servieren.