SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kürbis-Linsen-Salat | Feigen | Chicorée | Ras el Hanout | Rosenharissa

Zubereitungszeit: 55 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

170 g Belugalinsen

Etwas Essig

Etwas Ras el Hanout

Etwas Rosenharissa

1 Prise(n) Salz, bspw. Meersalz

1 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Honig

1 Hokkaido Kürbis, in mundgerechten Stücken (siehe extra Rezept)

1 Feigen, geschnitten

1 Chicorée Salat

Etwas Limettensaft

Etwas Olivenöl

Etwas Koriander, grob gehackt oder andere Gartenkräuter

ZUBEREITUNG

1. Die Belugalinsen in Wasser ohne Salz für ca. 20 Minuten kochen.

2. Die Belugalinsen abgießen und ein wenig (in etwa 3 EL) Kochflüssigkeit im Topf lassen als Grundlage für die Marinade.

3. Die Linsen mit Essig, Ras el Hanout, Rosenharissa und etwas Salz würzen. Nach Belieben 1 TL Senf und 1-2 EL Honig hinzufügen. Das ganze verrühren und in eine Schüssel geben.

4. Den Kürbis sowie frische, in mundgerechte Stücke geschnittene Feigen und den in unregelmäßige Stücke geschnittenen Chicorée-Salat hinzugeben.

5. Mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

6. Zum Schluss grob gehackten Koriander oder andere Gartenkräuter hinzufügen.

7. Tipp: Lauwarm serviert schmeckt der Salat am besten.