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/



Linsen-Auberginen-Salat | Vadouvan | Burrata

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Salat:

80 g Beluga-Linsen

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Große Auberginen

Etwas Olivenöl

2 Esslöffel Paprikapulver

2 Esslöffel Vadouvan

100 g Cocktailtomaten

Etwas Salz

400 g Bunte Tomaten

2 Esslöffel Kapern

4 Kugeln Burrata oder Mozzarella

1 Bündel Basilikum

Etwas Frisch gemahlener Pfeffer

Vinaigrette:

40 g Essig

10 g Honig

20 g Dijon-Senf

40 ml Olivenöl

1 Prise(n) Salz

Salat:

1. Die Beluga-Linsen in klarem Wasser etwa 12–15 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen, in eine Schüssel geben und mit dem Balsamico-Essig marinieren.

2. Den Backofen auf **180 °C Umluft** vorheizen.

3. Die Auberginen längs halbieren und den Stiel entfernen. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl einpinseln. Paprikapulver und Vadouvan mit etwas Olivenöl cremig anrühren und die Auberginenhälften großzügig mit der Gewürzmasse bedecken.

4. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten halbgar backen. Das Fruchtfleisch sollte weich, aber nicht matschig sein. Zwischendurch kontrollieren. Anschließend etwas abkühlen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zu den Linsen geben.

5. Die Cocktailtomaten von Stiel und Strunk befreien und auf ein Backblech geben. Mit etwas Olivenöl und Salz bestreuen und bei ca. 220° C im Backofen für 4-6 Minuten backen. Die Tomaten sollten gerade anfangen zu

zerfallen, aber ihre Form noch bewahren. Anschließend abkühlen lassen und zu den Linsen geben.

6. Die bunten Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Kapern ebenfalls in die Schüssel geben.

Vinaigrette:

1. Für die Vinaigrette Essig, Honig und Dijon-Senf verrühren. Das Olivenöl anschließend langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen und salzen.

Anrichten:

1. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

2. Den Salat anrichten. Den Burrata mittig daraufsetzen und mit beiden Händen vorsichtig auseinanderziehen. Mit frischem Basilikum und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.