



KW 33-35/2018

Linsensalat mit Süßkartoffeln und Paprika

Für 4 Personen:

150 g Beluga-Linsen, 300 g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 2 cm Ingwer, 100 ml Gemüsebrühe, Pflanzenöl (zum Anbraten). Für die Marinade: 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Senf, 2 EL Orangensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer (aus der Mühle).

Zubereitung:

Zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen hineingeben und ungefähr 25 Minuten köcheln, bis sie bissfest sind. Abschütten. Abkühlen lassen.

Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Alle Zutaten für die Marinade vermischen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ohne Farbe anbraten. Ingwer, Paprika und Süßkartoffelwürfel dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Es sollte kaum Flüssigkeit übrig bleiben. Abkühlen lassen.

Linsen, Gemüse und Marinade vermischen etwas durchziehen lassen und servieren.

Tipp

Der Linsensalat lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt lauwarm und kalt gleichermaßen.

Als Variation mischen Sie unter den Salat gewürfelte Feta.

**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS