

Linsensalat

Zutaten für 2 Personen:

250 g grüne Puy-Linsen
2 Frühlingszwiebeln
1 Stk. Ingwer (ca. 40 g)
1 TL Madras-Curry
1 EL Tamarindenpaste
2 EL Agavendicksaft
150 ml Gemüsefond
Salz
Saft von ½ Limette
1 EL Sesamöl
1 EL geröstetes Sesamöl
½ Bund Koriander
100 g Pflücksalat mit Rote Bete Blättern

Zubereitung:

Linsen waschen und in einem Topf mit wenig Wasser (bis ca. 2 cm über den Linsen) zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel bissfest garen, anschließend salzen und ruhen lassen. Frühlingszwiebeln fein schneiden, den grünen Teil zur Seite legen.

Ingwer schälen und fein reiben, in Sesamöl zusammen mit dem Curry und dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln anschwitzen, mit Gemüsefond ablöschen, mit Tamarinde, Agavendicksaft, Limettensaft Salz und ein paar Spritzern geröstetem Sesamöl abschmecken. Marinade über die Linsen geben und ziehen lassen.

Pflücksalat auf Tellern verteilen, die Linsen mit Marinade darüber geben, mit dem Frühlingszwiebelgrün und gehacktem Koriander garnieren.