

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

Dauer: 1 h 5 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Vegetarisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Topf
1 Schüssel

Gewürze & Zutaten:

170 g Belugalinsen
etwas Essig
etwas Ras el Hanout
etwas Rosenharissa
1 Prise Salz, bspw. Meersalz
1 TL Senf
1-2 EL Honig
1 Hokkaido Kürbis, in mundgerechten Stücken (siehe extra Rezept)
ein paar 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.