



Beluga-Linsen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Beluga Linsen
1 Lorbeerblatt
1 Stengel frischer Thymian
1 EL Olivenöl nativ
frische Minze
50 g Cashew Kerne
50 g Sonnenblumenkerne
1 Granatapfel
1 Orange

Dressing:

100 ml Zitronensaft
abgeriebene Schale einer Zitrone
100 ml Olivenöl nativ
Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen waschen und 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser mit Lorbeerblatt und Thymian garen. Ohne Salz kochen! Die Linsen dann abseihen, die Kräuter entfernen.

Das Olivenöl unter die Linsen rühren und abkühlen lassen.

Die Minze klein hacken, Cashew- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseite stellen zum abkühlen.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Linsen, den Cashew- und Sonnenblumenkernen sowie der Minze vermengen.

Das Dressing in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen und über den Linsensalat geben. Eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals gut untermengen und mit einer filetierten Orange servieren.

Sieht schon edel aus dieser Salat! Wow ...