

Orientalischer Linsensalat mit Bulgur, Mango, Mandeln und Minze

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



150 g Feta
1/2 Bund Minze
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Mixer

Linsen sind eine nahrhafte Eiweissquelle und sehr gesund, deshalb werden die kleinen Hülsenfrüchte immer beliebter und sind wichtiger Bestandteil einer bewussten Ernährung. Während der Hype um die Linsen bei uns erst in den letzten Jahren aufkam, haben diese seit je her einen festen Platz in der orientalischen Küche.

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

100 g Rote Linsen
100 g Bulgur
250 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Mango
1 Gurke
4 Frühlingszwiebeln
1/2 Granatapfel
50 g Mandeln
1/2 Bund Minze
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

1/2 Mango
1 Esslöffel heller Balsamico-Essig
1 Esslöffel Limettensaft
2 Teelöffel Honig
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Auberginenröllchen

2 Auberginen
2 Esslöffel Öl
50 g Joghurt

Mit Bulgur, Mango, Minze, Granatapfel und Mandeln werden rote Linsen zum neuen Dauerbrenner am Salatbuffet. Kleines Extra: Die würzigen Auberginenröllchen mit erfrischender Joghurt-Fet-Füllung thronen als Hingucker auf dem fruchtig-orientalischen Salat. Daneben sehen Gruken-, Nudelsalat und Co. ganz schön alt aus.

- 1 -

Für den Salat Linsen nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.

- 2 -

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Bulgur einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kreuzkümmel unterrühren, Topf von der Hitze nehmen und mit einem Deckel abdecken. Bulgur ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei hin und wieder umrühren. Bulgur auskühlen lassen und Olivenöl unterrühren.

- 3 -

Mango schälen, Fruchtfleisch fein würfeln. Gurke

Orientalischer Linsensalat mit Bulgur, Mango, Mandeln und Minze

ebenfalls in feine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Granatapfelkerne auslösen, Mandeln und Minze grob hacken. Alles mit Linsen und Bulgur vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Für das Dressing Fruchtfleisch der Mango mit einem Mixer pürieren und mit restlichen Zutaten verquirlen.

- 5 -

Für die Röllchen Stielenden der Auberginen abschneiden. Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und mit Öl einpinseln. Eine Pfanne erhitzen und alle Scheiben von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen, salzen und auskühlen lassen.

- 6 -

Feta mit den Fingern zerbröseln, mit Joghurt und Olivenöl glattrühren. Minze fein hacken und unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben auf einer Seite großzügig mit Joghurt-Feta-Creme bestreichen und aufrollen.

- 7 -

Salat mit Mangodressing beträufeln und mit Auberginenröllchen servieren.