



SOMMERLICHER LINSENSALAT

Für 2 Personen:

Für den Salat:

200 g Belugalinsen
400 ml Wasser
1/2 TL Salz
1/2 EL Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel, geschält und gehackt
1/2 Gurke
150 g Wassermelone, gewürfelt
2 EL gehackte Minze nach Geschmack

Für das Dressing:

3 EL Limettensaft
1 TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup (alternativ: Honig)
3/4 TL Salz
3 EL Olivenöl

Zeitaufwand:

ca. 45 Minuten

WELLCUISINE TIPP: wer möchte, kann zu dem Salat noch zerkrümelten Feta oder gebratenen Haloumi-Käse servieren.

Die Belugalinsen in ein Sieb geben und abwaschen. Dann mit 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten simmern lassen, bis die Linsen bissfest sind. Erst am Ende der Kochzeit 1/2 TL Salz hinzufügen. In ein Sieb abgießen und in eine Schüssel füllen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte rote Zwiebel darin anbraten. Zu den Linsen geben.

Die 1/2 Gurke waschen und mitsamt Schale mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. 2/3 der Streifen zu den Linsen geben, den Rest beiseite stellen. Die gewürfelte Wassermelone ebenfalls zu 2/3 zu den Linsen geben. Die Minze hinzufügen.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen und unter den Linsensalat mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den übrigen Gurkenstreifen und Wassermelonenstücken anrichten und servieren.