



WARMER BELUGALINSENSALAT

Für 2 Personen:

200 g Belugalinsen
400 ml Wasser
1/2 TL Salz
550 g Karotten
50 ml frisch gepresster Zitronensaft
3 EL Olivenöl
2 EL Tahini (geröstetes Sesammus)
1 EL Ahornsirup
2/3 TL Salz
1/3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
100 ml heißes Wasser
1 EL Sesam
5 EL gehackte glatte Petersilie
4 EL gehackte Minze

Zeitaufwand:

ca. 50 Minuten

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, zurück in den Topf geben und warm halten.

Während die Linsen kochen, die Karotten zubereiten: die Karotten gründlich waschen und an den Enden beschneiden. Der Länge nach in Hälften schneiden. Jede Hälfte nochmals der Länge nach dritteln, dann in ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Karottenstifte ca. 6 Minuten köcheln lassen. Abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.

In einem Standmixer frisch gepressten Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Ahornsirup, Salz, Kreuzkümmel und heißes Wasser cremig mixen. Das ist das Salatdressing.

Eine kleine Pfanne erhitzen und den Sesam unter Rühren ca. 2 Minuten ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt.

Belugalinsen, Karotten und das Dressing in einer Schüssel miteinander vermischen. 2/3 der Kräuter hinzufügen und unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern und dem gerösteten Sesam bestreuen und servieren.