



BELUGA-LINSENSALAT MIT GLASIERTE KARTOTTEN



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Karotten:

1 Bund Karotten mit Grün
(ca. 500 g)
3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
2 EL weißer Balsamico
Salz
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer

für den Linsensalat:

280 g Belugalinsen
840 ml Gemüsebrühe
40 g Mandelblättchen
1 Bund Koriandergrün
1 Bund Petersilie
2 Zweige Minze
2 TL Zatar-Gewürzmischung
5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 190 °C CircoTherm® Heißluft vorheizen.

Karotten schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Öl, Ahornsirup und Balsamico vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Karotten damit marinieren.

Karotten auf einem Backblech verteilen. 20 Minuten mit „Dampfzugabe mittel“ backen. Ohne Dampfzugabe weitere 15-20 Minuten backen, bis die Karotten gar sind. Zwischendurch immer mal wieder wenden.

Für den Salat Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch die Konsistenz prüfen. Restliche Brühe abgießen und die Linsen abkühlen lassen.

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten, beiseitestellen. Koriander, Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken.



BELUGA-LINSENSALAT MIT GLASIERTEN KAROTTEN

ZUTATEN

4 EL weißer Balsamico
Saft und Schalenabrieb von ½ Bio-
Zitrone
2 TL Ahornsirup
150 g Fetakäse

für die Joghurt-Sauce:

300 g griechischer Joghurt
1 TL weißer Balsamico
1 Msp Zitronenabrieb
1 Knoblauchzehe
Salz
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer

für die Zatar-Gewürzmischung:

2 EL Sesam
2 TL Thymian
1 TL Oregano
2 TL Sumach (erhältlich in
türkischen Supermärkten)
1 ½ TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Zatar-Gewürzmischung, Öl, Balsamico, Zitronensaft und -abrieb sowie Ahornsirup in einer Schüssel zu einem Dressing mischen. Über die Linsen gießen und alles gut vermengen.

Für die Sauce Joghurt, Balsamico und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Knoblauch schälen und in die Sauce pressen. Vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Linsensalat auf einer großen Platte oder einem großen Teller anrichten. Mit den Karotten belegen und die Joghurtsauce großzügig darüber träufeln. Zum Schluss den Feta mit den Fingern zerbröseln und auf dem Salat verteilen.

Zatar-Gewürzmischung:

Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen. In ein Schraub- oder Weckglas füllen und beiseitestellen.