



LINSEN-MANGO-SALAT



Für 2 Personen

ZUTATEN

120 g Rote Linsen
2 Schalotten
1 grüne Paprika
½ reife Mango
2 hartgekochte Eier
1 TL scharfer Senf
2 EL Zitronensaft
½ Gurke
2 Schalotten
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
½ TL Honig
Curcuma
3 EL Rapsöl
3 Stängel Petersilie

ZUBEREITUNG

Rote Linsen gründlich waschen, in einen geschlossenen Garbehälter geben und mit 250 ml Wasser bedecken, im FullSteam bei 90 °C für 10 Min. dämpfen.

Schalotten und Mango schälen. Schalotten fein würfeln. Mango und Gurke ebenfalls waschen und würfeln, Paprika in feine Streifen schneiden und zu den gekochten Linsen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die hartgekochten Eier schälen, Eiweiß würfeln. Dotter zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Honig und Curcuma mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Über den Salat geben und gründlich mischen.

Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.