



Kürbis-Linsen-Salat | Feigen | Chicorée | Ras el Hanout | Rosenharissa

Gewürze & Zutaten:

170 g Belugalinsen

Etwas Essig

Etwas Ras el Hanout

Etwas Rosenharissa

1 Prise(n) Salz, bspw. Meersalz

1 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Honig

1 Hokkaido Kürbis, in mundgerechten Stücken (siehe
extra Rezept)

1 Feigen, geschnitten

1 Chicorée Salat

Etwas Limettensaft

Etwas Olivenöl

Zubereitungszeit: 55 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Etwas Koriander, grob gehackt oder andere
Gartenkräuter

ZUBEREITUNG

1. Die Belugalinsen in Wasser ohne Salz für ca. 20 Minuten kochen.
2. Die Belugalinsen abgießen und ein wenig (in etwa 3 EL) Kochflüssigkeit im Topf lassen als Grundlage für die Marinade.
3. Die Linsen mit Essig, Ras el Hanout, Rosenharissa und etwas Salz würzen. Nach Belieben 1 TL Senf und 1-2 EL Honig hinzufügen. Das ganze verrühren und in eine Schüssel geben.
4. Den Kürbis sowie frische, in mundgerechte Stücke geschnittene Feigen und den in unregelmäßige Stücke geschnittenen Chicorée-Salat hinzugeben.
5. Mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.
6. Zum Schluss grob gehackten Koriander oder andere Gartenkräuter hinzufügen.
7. Tipp: Lauwarm serviert schmeckt der Salat am besten.