

Linsensalat mit geröstetem Fenchel und Karotten-Topping

860

Typ: Gemüse

Quelle: Techniker Krankenkasse

Bemerkungen: Nussige Belugalinsen passen durch ihren feinen Biss besonders gut in Salate. Doch vor allem ihre intensive schwarze Farbe gibt dieser festlichen Vorspeise einen ganz besonderen Look. Und nicht nur das: Linsen sind auch ausgesprochen gesund und eignen sich aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Kohlenhydratgehalts ideal als Energielieferanten. Besonders raffiniert wird dieser Salat durch das ofengeröstete Gemüse-Topping. Fenchel und Karotten sind zum einen geschmacklich ein unschlagbares Duo, zum anderen kalorienarm und voller Vitamine.

Zutaten 200 g Belugalinsen
400 mL Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie
250 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer
500 g bunte Karotten
2 kleine Fenchelknollen
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Chiliflocken
3 Esslöffel Walnussöl
2 Esslöffel Apfelbalsamico
1 Handvoll gesalzene Mandeln
1 Handvoll Erbsensprossen oder Kresse
Cracker oder Brot zum Servieren

Rezept:

1. Zunächst den Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Währenddessen die Belugalinsen in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 20 bis 25 Minuten gar kochen. Die Linsen anschließend abgießen und im geschlossenen Topf beiseitestellen.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken und mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Die übrige Petersilie grob zupfen und zu den Linsen geben.
3. Die Karotten schälen und längs in Stücke schneiden. Den Fenchel waschen und vierteln. Das Gemüse mit Olivenöl, einer Prise Salz und Chiliflocken vermengen und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ungefähr 40 Minuten goldbraun rösten.
4. Nun das Walnussöl und den Apfelbalsamico mit einer Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und über die Linsen geben. Zum Servieren den Kräuterjoghurt auf die Teller streichen, die Linsen darauf verteilen und mit Karotten sowie Fenchel toppen. Die Mandeln grob hacken und zusammen mit den Erbsensprossen oder der Kresse darüberstreuen. Mit Brot oder Crackern servieren