

HEIMATKÜCHE

Köstlicher Kürbis-Linsensalat

... vegetarisch, gesund und lecker



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

- 300 g braune Linsen - auf die Packung achten, es steht drauf "ohne einweichen", dann geht es schneller
- 1 Hokkaido-Kürbis, wir brauchen davon 600 g vorbereitetes entkerntes Fruchtfleisch
- 1 Stück frischer Ingwer ca. 5 cm
- 3 EL Kürbiskernöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln
- 250 g Kirsch-oder Snack Tomaten
- 4 EL heller Balsamico Essig
- 4 EL gutes Olivenöl
- 1 TL flüssiger Honig
- Cayennepfeffer nach Geschmack

1. Die Linsen waschen und nach Packungsanleitung bissfest kochen, sie dürfen keinesfalls zu weich werden, sonst wird der Salat matschig und das wollen wir ja nicht. Anschließend die Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen und beiseite stellen
2. Den Ingwer schälen und ganz fein würfeln
3. Das Hokkaido Kürbisfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel schneiden
4. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hinein geben und die Kürbiswürfel und den Ingwer ca. 3 bis 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen
5. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln
6. In einer Salatschüssel den Balsamico Essig mit Kürbiskernöl und Honig verrühren. Kürbis, Linsen, Lauchzwiebeln und Tomaten in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und alle Zutaten vorsichtig vermischen

♥ Guten Appetit ♥