



LINSEN-SALAT MIT TOMATEN UND FRISCHEN FRÜHLINGSZWIEBELN

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 20 Minuten (+ 25 Minuten Garzeit)
Difficoltà: facile 🕒

Ingredienti per 4

- 250 g getrocknete Linsen
- 1 frische Frühlingszwiebel
- 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch
- 1 süße grüne italienische Chilischote (Friggitelli)
- 10 Kirschtomaten (wenn möglich schwarze)
- 1 Rote Bete
- Saft von ½ Zitrone
- 6 Esslöffel natives Olivenöl extra
- schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Salz, zum Abschmecken
- 12 Basilikumblätter

Dieser Salat ist ein erfrischendes Gericht, das entweder als Beilage oder als ganze Mahlzeit serviert werden kann, z.B. wenn man ihn mit einer Auswahl an gereiftem Käse serviert. Einfach im Voraus zuzubereiten und im Kühlschrank aufbewahrt, sollte er bei Zimmertemperatur genossen werden.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **20 Minuten (+ 25 Minuten Garzeit)**

Portionen: **4**

Zubereitung

Die Linsen in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten kochen und vom Herd nehmen, wenn sie noch leicht hart sind; am Vorabend eingeweicht, verkürzt sich die Kochzeit um einige

Minuten.

Die gekochten Linsen abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln schälen und halbieren, eine Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte fein hacken; den Schnittlauch ebenfalls fein hacken, die Chilischote in kleine Ringe und die Kirschtomaten in Viertel oder noch kleinere Stücke schneiden.

Die andere Hälfte der Frühlingszwiebel grillen und für die Garnitur beiseitestellen.

Die Rote Bete blanchieren, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft abschmecken.

In einer kleinen Schüssel ein Dressing aus nativem Olivenöl extra, gemahlenem Pfeffer und Salz zubereiten.

Die kalten Linsen in eine große Schüssel geben; die zuvor zubereiteten Zutaten und einige grob zerrissene Basilikumblätter hinzufügen (ein paar ganze Blätter zum Garnieren des Linsensalats aufheben); mit dem Dressing abschmecken und gut vermengen, bei Bedarf nachsalzen.

Den Linsensalat mit den restlichen Basilikumblättern und den gegrillten Frühlingszwiebeln servieren. Guten Appetit!

