

Orientalischer Linsensalat

SALAT

125 g Berglinsen (ungekocht)
2 Lauchzwiebeln
250 g Gurke (1/2 Gurke)
2 Tomaten
100 g Feta
40 g Petersilie (ungefähr 1 Bund)
15 g Minze (ungefähr 6 Stiele)
1 Zitrone | zum Servieren

DRESSING

2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl | Plus: 1 EL zum Anbraten
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1½ TL Harissa Paste
1 EL Agavendicksaft
4 EL Zitronensaft
1 TL Salz
1 TL frisch gemahlener Pfeffer

Linsen mit der dreifachen Menge Wasser bei niedriger Hitze ungefähr 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis das ganze Wasser verkocht ist. Die Linsen nicht vor dem Kochen würzen, da sie sonst austrocknen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und in eine Schüssel umfüllen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und fein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne leicht erhitzen und Knoblauch, Cumin und Harissa ungefähr 2 Minuten unter Rühren mit andünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Olivenöl, Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem kleinen Schälchen verrühren und mit den gekochten Linsen mischen.

Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden, dabei auch den oberen, grünen Teil verwenden. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel entkernen. Gurke und Tomate in kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie fein hacken und Feta würfeln. Alles mit den gekochten Berglinsen vermengen.

Die Knoblauch-Cumin Mischung über den Salat geben und alles gut verrühren. 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen. Zum Servieren mit einem Zitronenschnitz garnieren.