

Tarik Rose Linsensalat mit Calamaretti

Freitag, 22. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

200 g	Beluga-Linsen
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	rote Paprikaschote
4	Strauchtomaten
3 Zweige	Thymian
30 g	passierte Tomaten (aus dem Glas)
2 EL	Apfel-Balsamessig
4 EL	Olivenöl
2 TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Basilikum



Für die Calamaretti:

300 g	Calamaretti (küchenfertig)
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bitte beachten: Am besten am Vortag die Linsen vorkochen.

1. Linsen vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Die gewaschenen Linsen mit der zweifachen Wassermenge in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind.
2. Dann die Linsen abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.
4. Chili und Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Paprika in Streifen, die Chili in kleine Würfel schneiden.
5. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Tomatenviertel in Streifen schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomatenstreifen und Thymian mit den gegarten Linsen in einer Salatschüssel mischen.
8. Die beiseitegelegten Tomatenkerne mit Chiliwürfeln, passierten Tomaten, Essig, Öl, Paprikapulver und sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
9. Das Dressing über die Salatzutaten geben und gründlich untermischen.
10. Die Calamaretti waschen, trocken tupfen und salzen.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und die Calamaretti auf jeder Seite etwa 30 Sekunden in der Pfanne kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Zum Servieren Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
13. Den Linsensalat auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauf verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 22 g Fett