

Ali Güngörmüs Brokkoli-Linsensalat mit Tomaten-Aioli

Montag, 23. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Salat:

200 g	Beluga-Linsen
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Cayennepfeffer
500 g	Brokkoli
50 g	Haselnüsse oder Mandeln
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Pecorino (ital. Hartkäse)

Für die Aioli:

2	Eigelbe
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	mildes Pflanzenöl
0,5	Bio-Zitrone
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
30 g	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe



Zubereitung:

1. Die Linsen etwa 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten weich kochen.
4. In der Zwischenzeit für die Aioli die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

6. Die getrockneten Tomaten und Kapern fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
7. Etwas Zitronenschale und Zitronensaft, Tomaten, Kapern und Knoblauch unter die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die gekochten Linsen abgießen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.
9. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.
10. In der Zwischenzeit die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen und kleinhacken.
11. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
12. Butter in der Pfanne schmelzen und die Brokkoliröschen darin kurz schwenken, mit Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss würzen.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen, diese nochmal abschmecken.
14. Brokkoli locker unter die Linsen mischen und anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, den Pecorino grob darüber hobeln und die Aioli dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal / 4390 kJ
26 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 95 g Fett