



Warmer Linsen-Gemüse-Salat (willkommene Salat-Alternative)

200 gr braune Linsen (mind. 1 Stunde in Wasser eingeweicht)
2 Fenchelknollen in dünne Scheiben geschnitten, ein kleiner Brokkoli

Die eingeweichten Linsen gut waschen und in Wasser kochen (ca. 20-25 min). Sie sollen nicht zerkocht sein. Abspülen und abtropfen lassen.

Die Fenchelringe mit etwas Olivenöl langsam rührbraten, mit Salz, Pfeffer und Gomasio (kann entfallen) würzen.

Für das Salatdressig 4 EL Olivenöl erhitzen und je 1/2 TL Kurkuma, Paprikapulver süß, Pfeffer gem. und Kreuzkümmel kurz rösten, mit 1 EL Tomatenmark, Saft einer Zitrone, 3 EL Balsamicoessig ablöschen, etwas Dattelsirup (oder Zucker), Salz und trockene Kräuter wie Majoran, Basilikum unterheben. Mit den Linsen vermischen. Das gebratene Gemüse in eine Schale mit hohem Rand legen, mit den marinierten Linsen übergießen, die rohen Brokkoliröschen drauf verteilen und mit frischen Kräutern und Samen dekorieren. ♥