

# Linsen-Salat mit Seeteufel-Spieß und kühlendem Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Linsensalat:**

100 g rote Linsen	100 g Salatgurke	100 g rote Paprika
100 g Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen	60 g Frühlingszwiebeln
1 Limette	2 EL Harissa	2 EL Ras-el-Hanout
1 EL Kurkumapulver	4 Petersilienzweige	1 EL scharfes Currypulver
1 EL Arganöl	Zucker	1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel
Getrocknete Chiliflocken	Salz	Pfeffer

**Für den Seeteufelspieß:**

200 g Seeteufelfilet	Olivenöl	2 EL Butter
Cayennepfeffer		

**Für den kühlenden Dip:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Schmand
100 g saure Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker, Salz

**Für den Linsensalat:**

Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen und die Hälften in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von der äußersten Schale und vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

500 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen, Linsen hinzufügen und für 9 Minuten bissfest garen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Limette auspressen. 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel, Harissa, Ras el Hanout und Kurkumapulver in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und solange rühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. 1 Msp. Chiliflocken, Curry, Arganöl und gehackte Petersilie unterrühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Seeteufelspieß:**

Das Seeteufelfilet waschen und abtupfen. Mit Cayennepfeffer von allen Seiten würzen. Den Fisch in Medaillons schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und darin die Seeteufelspieße etwa 4 Minuten anbraten. Zum Schluss in etwas Butter wenden.

**Für den kühlenden Dip:**

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Schmand, saure Sahne, Zitronensaft, Petersilie und die gepresste Knoblauchzehe vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Orientalischer Linsensalat mit diabolischem Seeteufelspieß und kühlendem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 24. Januar 2018