

Griechische Linsen mit Tomaten-Salat, Essig-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Linsen:

500 g Tellerlinsen	300 g Reis	4 Zwiebeln
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

500 g Tomaten	2 Zwiebeln, mittelgroß	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Kräuternessig, mild	2 TL Honig	3 EL Olivenöl
3 EL Strauchkapern mit Stiel		

Für die Garnitur:

1 Gemüsezwiebel	50 ml Kräuternessig
-----------------	---------------------

Die Gemüsezwiebel abziehen und in mindestens acht Teile schneiden – in Kräuternessig einlegen bis kurz vor dem Servieren. Wasser für die Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. In einem weiteren Topf Wasser für den Reis ebenfalls zum Kochen bringen und salzen. Die Linsen unter fließendem, kaltem Wasser waschen und im kochenden Wasser garen. Den Reis in den anderen Topf in das kochende Wasser geben und ebenfalls garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten. Den fertigen Reis abgießen und unter die Linsen heben, die gebratenen Zwiebeln ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, den Senf und den Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie, waschen, trocken tupfen und von den Stielen abzupfen, anschließend die Petersilienblätter fein hacken. Die Zwiebeln, abziehen und sehr klein würfeln. Die Tomaten mit dem Dressing marinieren, die Petersilie und die feingewürfelte Zwiebel unter den Salat mischen. Auf einem Teller die Linsen und den Tomatensalat anrichten, mit den Kapern und den eingelegten Zwiebeln garnieren und servieren.

Konstantin Patsalides am 11. August 2014