

Linsen-Salat mit Rote Bete und Feta-Frischkäse-Pralinen

Für zwei Personen

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	200 g vorgeg. Rote Bete	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	175 ml Gemüsefond	

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ TL Senf	1,5 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Pralinen:

50 g Vital-Kerne-Mix	100 g Fetakäse	100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g getrocknete Aprikosen	2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 TL Wasabipaste	1 TL Ajvar	1 TL Olivenöl

Für die Linsen:

Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit dem Fond ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb gießen und abtropfen und abkühlen lassen.

Rote Beten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Wenn die Linsen abgekühlt sind, alles vermengen.

Für das Dressing:

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Das Öl nach und nach dazugeben und unterrühren. Dressing mit dem Salat vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pralinen:

Petersilie waschen, trocken wedeln und fein hacken. Feta fein würfeln und mit Frischkäse, einem Teil der Petersilie und Olivenöl mit den Schneebesens des Handrührgerätes verrühren. Mit feuchten Händen kleine Pralinen formen.

Kerne-Mix hacken und auf einen Teller geben. Die eine Hälfte der Frischkäsecreme mit etwas Wasabi vermengen und im Kerne-Mix wälzen.

Aprikosen hacken und auf einen zweiten Teller geben. Curry und Ajvar mit der zweiten Hälfte der Frischkäsecreme vermengen und in den Aprikosen und der restlichen Petersilie wälzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schulte am 09. Juli 2019