

Linsen-Gemüse-Salat mit Pfannenbrot und Raita

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

| | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 200 g Belugalinsen | 150 g Möhren | ½ Stange Lauch |
| 100 g Kirschtomaten | 1 süßsaurer Apfel | 1 Zwiebel |
| 50 g Feta | 2 EL Apfelessig | 2 TL flüssiger Honig |
| 2 TL mittelscharfen Senf | 4 EL Traubenkernöl | 50 ml naturtrüben Apfelsaft |
| 1 Lorbeerblatt | Salz | Pfeffer |

Für das Pfannenbrot:

| | | |
|------------------|---------------------|------------------|
| 100 g Quark, 20% | 1 Knoblauchzehe | ½ Zitrone, Saft |
| 50 g Butter | ¼ Bund Schnittlauch | 300 g Weizenmehl |
| 10 g Backpulver | 1 EL Olivenöl | 1 TL Salz |

Für den Raita:

| | | |
|------------------|-------------------------|-----------------------|
| 500 g Salatgurke | 1 Zitrone, Abrieb, Saft | 500 g griech. Joghurt |
| ½ Bund Minze | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Linsensalat:

Die Linsen waschen, anschließend in einen Topf mit gut gesalzenem kochendem Wasser geben. Danach Temperatur zurückschalten, Lorbeerblatt dazugeben und die Linsen bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten bissfest gar ziehen lassen.

Möhren schälen. Zwiebel abziehen. Lauch putzen. Gemüse waschen und trockentupfen. Gemüse und Apfel in gleichgroße Würfel schneiden. Feta ebenfalls würfeln.

Zwiebel, Möhren und Lauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 5 Minuten anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Feta und den Kirschtomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelessig, Honig, Senf, Traubenkernöl und Apfelsaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und damit den fertigen Linsensalat marinieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Dann die flüssigen Zutaten mit ca. 100 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit dem Schnittlauch und der Butter vermengen. Aus dem Teig vier Fladen formen und diese nacheinander bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten.

Zum Schluss die Knoblauch-Schnittlauch-Butter in der Pfanne zerlassen und die fertigen Brote damit nappieren.

Für den Raita:

Gurke schälen und raspeln. Anschließend einsalzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach die Gurke gut auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Minze waschen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Die Schale einer heiß abgespülten Zitrone abreiben, den Saft auspressen und auffangen und ebenfalls mit einem Spritzer Olivenöl zum Joghurt geben. Zum Schluss je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Marius Brüning-Wolter am 06. Februar 2024