

Linsen-Salat mit getrockneten Aprikosen und Oliven

Für 4 Personen

1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	Kurkuma, Rosenpaprika
350 g rote Linsen	ca. 1 l Gemüsebrühe	5-6 getr. Aprikosen
150 g schwarze Linsen	Saft von 2 Zitronen	Salz
50 g grüne Oliven	50 g schwarze Oliven	1 reife Avocado
4 Blätter Wantan-Teig	500 g Fritierfett	

Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Kurkuma und Paprikapulver und die roten Linsen zugeben. Soviel Gemüsebrühe (ca. 500 ml) angießen, so dass die Linsen mit Flüssigkeit bedeckt sind. Bei schwacher Hitze garen, nach ca. 5 Minuten etwa ein Viertel der Linsen herausnehmen, abkühlen lassen. Die restlichen Linsen richtig weich kochen, zwischendurch noch etwas Brühe angießen. Aprikosen in etwas Gemüsebrühe (ca. 150 ml) einweichen. Schwarze Linsen mit Brühe (300 ml) bedeckt, zugedeckt weich garen, zwischendurch evtl. noch etwas Brühe angießen. Linsen dann abkühlen lassen. Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verquirlen. Die abgekühlten roten und schwarzen Linsen untermischen, abschmecken. Übrige weich gegarte rote Linsen pürieren, 1 EL Olivenöl unterrühren, abschmecken. Aprikosen, bis auf etwa 2 Stück und 2/3 der Oliven sehr fein würfeln, dazu geben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Bis auf 3 EL mit Salz und Zitrone würzen. Übrige Avocado unter die Linsencreme geben. In einen Spritzbeutel geben und auf Teller spritzen. Marinierte Linsen darauf verteilen. Restliche Oliven und Aprikosen fein schneiden, mit den Avocadowürfeln bestreuen. Die Wantan-Blätter in Streifen schneiden, im heißen Fett frittieren, salzen und ins Püree stecken.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2013