

# Linsen-Aprikosen-Bowl

## Für 4 Personen

160 g rote Linsen	500 g Staudensellerie	Salz
200 g Mini-Möhren mit Grün	1 EL Zucker	2 EL Butter
Pfeffer	1/2 Bund Minze	1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Pinienkerne	300 g Aprikosen	2 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl	150 g Mozzarella-Mini-Kugeln	

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.

Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.

Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet. Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Sören Anders am 23. Juli 2021