

Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Linsen-Tabouleh:

30 g braune Linsen	30 g gelbe Linsen	30 g rote Linsen
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Gemüsefond
2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Quittengelee	1-2 TL Senf
20 g gemischte Kräuter	10 Halme Schnittlauch	
Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Salz

Für die gegrill. Süßkartoffeln:

200 g kleine Süßkartoffeln	5 Cocktailtomaten	1 Orange
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Für das Linsen-Tabouleh:

Die Linsen über Nacht einweichen; danach gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen, dann mit Essig und Fond ablöschen. Braune Linsen zufügen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind. Danach die gelben und roten Linsen untermischen und noch weitere 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Die heißen Linsen dazugeben, alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und miteinander mischen.

Für die gegrillten Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön anbraten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit dazugeben. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Süßkartoffeln geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Gartenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 06. Mai 2021