

Orientalischer Linsensalat

Besonders an heißen Tagen kann dieser Linsensalat überzeugen – Gurke, Minze und Zitrone bilden einen frischen Dreiklang, der jeden Gaumen beeindruckt.



Zutaten für 10 Personen:

- 300 g rote Linsen
- Salz
- 1 Gurke
- 200 g Cocktailtomaten
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen
- 3 EL Sojasauce
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Pfeffer

Zubereitung:

- Linsen nach Packungsanweisung gar kochen. Abschütten und abkühlen lassen.
- Gurke schälen, Kerne mit einem Löffel herausholen, in kleine Stücke schneiden und zu den Linsen geben.

- Tomaten vierteln, Kräuter fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Tomaten, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zu den Linsen geben.
- Saft von zwei Zitronen, Sojasauce, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.