



## Mediterranes Linsengemüse

mit Pinienkernen und Oliven



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein mediterraner Linsensalat mit gebratenem Paprika-Zucchini-Gemüse. Wusstest du, dass die nussigen Puy-Linsen aus Frankreich kommen und neben den Belugalinsen als eine der edelsten Linsenarten gelten? Sie behalten auch nach dem Kochen einen knackigen Biss - probier es aus!

## Was du von uns bekommst

- 200g grüne Linsen „Du Puy“
- 1 Schalotte
- 25g Pinienkerne
- 1 Landgurke
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zitrone
- 30 g frisches Basilikum, Oregano & Petersilie
- 50g schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 25.9g



**1. Linsen kochen**

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** darin zugedeckt ca. 20-25Min. kochen. Dann abgießen und kalt abschrecken.



**4. Dressing mischen**

Für das **Dressing** die **Schalotte** schälen und fein hacken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken, die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite Hälfte in Spalten** schneiden. Die **Kräuter mit Schalotten**, 2-3EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2TL Zitronensaft**, Salz, Pfeffer und 1/2TL Zucker m...



**2. Gemüse schneiden**

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** putzen, längs vierteln und in ca. 2-3cm breite Scheiben schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken.



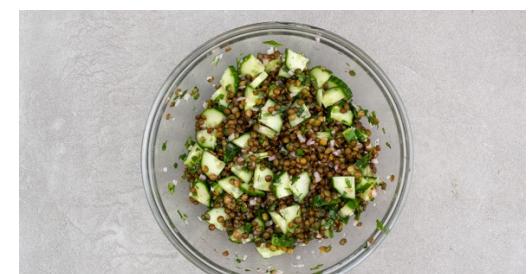
**5. Gurke schneiden**

Die **Pinienkerne** die letzten ca. 3-5Min. über dem Ofengemüse verteilen und mitrösten. Inzwischen die **Gurke** putzen, längs vierteln und in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden.



**3. Gemüse rösten**

Den **Oregano mit Paprika, Zucchini und Oliven** sowie 1EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20-25Min. goldbraun backen.



**6. Salat mischen**

Die **abgetropften Linsen** mit der **Gurke** und dem **Dressing** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **gegrillten Gemüse**, den **Pinienkernen** und den **Zitronenspalten** servieren.