



Mediterranes Linsengemüse

mit Pinienkernen und Oliven



20-30min



3-4 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

- 400g grüne Linsen „Du Puy“
- 50g frisches Basilikum, Oregano & Petersilie
- 2 Schalotten
- 50g Pinienkerne
- 1 Gurke
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- 1 Zitrone
- 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 23.3g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 31.2g



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 **Schalotten** schälen und fein hacken. Die **Basilikumblätter** abzupfen 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 mischen.



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.