



Mediterraner Linsensalat mit Grillkäse

mit Paprika, Peperoni und Basilikum



ca. 35min



2 Portionen

Ein vegetarisches Meisterwerk, das für jede Jahreszeit geeignet ist und deine Sinne mit seinem harmonischen Aromenspiel verwöhnt? Gerne: Wie klingt ein spritziger Beluga-Linsensalat mit würzigem Grillkäse, in dem sich auch Rucola, Paprika, Peperoni und Granatapfelmelasse verstecken, für dich? Für noch mehr Aroma sorgt frisches Basilikum. Wir lieben die Vielfalt der mediterranen Küche!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Beluga-Linsen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 200g Grillkäse ¹
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn es nicht scharf sein soll, einfach die Peperoni weglassen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 894kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 49.0g



1. Linsen köcheln

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser mit der **Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 18-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



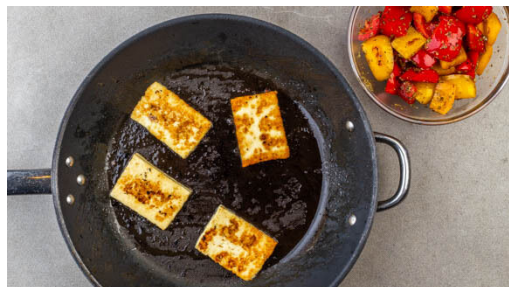
2. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 1 ½EL Olivenöl und ½EL Essig zu einem **Dressing** verrühren.



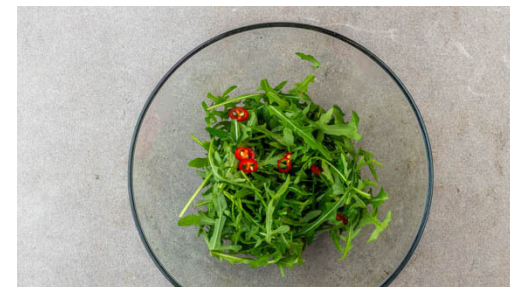
3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich sind und anfangen, Blasen zu werfen. Dabei gelegentlich umrühren und die **Paprikastücke** mit dem Kochlöffel oder einem Pfannenwender an den Pfannenboden drücken.



4. Käse braten

Inzwischen den **Käse** vierteln. Die ½ des **Oreganos** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten, dann die **Paprika** aus der Pfanne nehmen und mit dem **Dressing** vermengen. Den **Käse** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl unter gelegentlichem Wenden ca. 2Min. auf jeder Seite braten, bis er rundum goldbraun und knusprig ist.



5. Salat vorbereiten

Die ½ der **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Die ½ der **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und die **abgeriebene Zitronenhälfte** auspressen. ½EL Zitronensaft mit den **Peperoni** und der ½ des **Rucolas** vermengen und mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Mit der **übrigen Zitrone** z. B. Mineralwasser verfeinern.



6. Salat fertigstellen

Die **Zitronenschale**, die **Linsen**, den **Rucola** und den **Käse** gründlich mit der **Paprika** vermengen. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Salat** auf Teller verteilen und mit dem **Basilikum** garniert servieren.