



Mediterraner Linsensalat mit Grillkäse

mit Paprika, Peperoni und Basilikum



ca. 35min



2 Personen

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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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



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.



Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Granatapfelmelasse** mit 1½EL Olivenöl und ½EL Essig zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit ½ EL 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.



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.



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.



Die **Zitronenschale**, die **Limons**, 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.