



## Mediterraner Linsensalat mit Grillkäse

mit Paprika, Peperoni und Basilikum



ca. 35min



4 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

- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Beluga-Linsen
- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 400g Grillkäse<sup>1</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola
- 20g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 896kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 49.0g



### 1. Linsen köcheln

In einem großen Topf 1L 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 3EL Olivenöl und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren.



### 3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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. Den **Oregano** 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 1EL Olivenöl unter gelegentlichem Wenden ca. 2Min. auf jeder Seite braten, bis er rundum goldbraun und knusprig ist.



### 5. Salat vorbereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit der **Peperoni** und dem **Rucola** vermengen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 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.