MARLEY SPOON



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 und Peperoni 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
- 400g Grillkäse [1]
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

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
Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

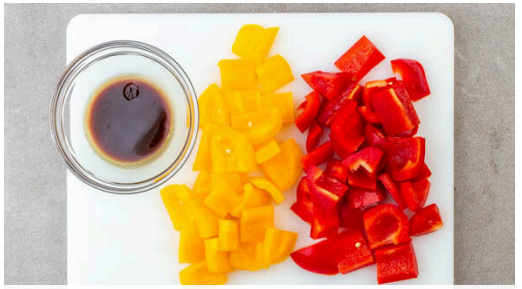
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 866kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 47.3g



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. 3EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**