



Dinkel-Linsen-Salat



5 - 6 Port.
als Beilage

ZUTATEN

Tipp: Einen Tag vorher beginnen, dann kann das Dressing gut einziehen.

230 g Dinkelreis
40 g Beluga - Linsen

Dressing:

25 g brauner Zucker
1/2 TL Salz
1 EL Espresso
40 g mittelsch. Senf
15 g (=ca. 1 EL) milder Essig
50 g Öl
1 TL Dill
1 TL Gartenkräuter
etwas Wasser

1 kl. Zucchini

1 Paprika

(oder was der Kühlschrank hergibt ☺)

ZUBEREITUNG

Info: Beluga-Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Wenn man sie (zugunsten der Bekömmlichkeit) einweicht, dann sollte man das Einweichwasser wegschütten. Das Einweichen verkürzt die Kochzeit um ca. die Hälfte.

1. Topf mit reichlich Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Dinkelreis und Beluga-Linsen zusammen in ein Sieb geben und kurz unter fließendem Wasser waschen. Reis und Linsen in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zeit das Dressing vorbereiten. Alles zusammen in einen Messbecher geben, mit einem Mixstab pürieren und ggf. etwas Wasser hinzufügen.
3. Wenn Dinkelreis und Linsen gar sind, abseihen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. In eine große Schüssel geben und die Hälfte des Dressings darüber geben und gut durchmischen. Die Schüssel abdecken, kühlstellen und durchziehen lassen (1-2 Stunden oder auch über Nacht).
4. Zucchini und Paprika in gleichmäßig kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem restlichen Dressing unter den Salat heben. Ggf. mit Salz, Pfeffer und Paprika nochmal abschmecken.