

Belugalinsensalat mit Granatapfeldressing

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei)

Zutaten: *(für 6 Personen)*

- 250g Belugalinsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stück Ingwer mit Schale
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 roter Paprika
- 2 Hand voll getrocknete Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 2 Zweige Minze
- 5-6 EL Olivenöl
- 2 EL Granatapfelsirup
- 5-6 EL Balsamicoessig
- 1 Msp Paprika Edelsüß
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Belugalinsen waschen und gut mit kochendem Wasser bedecken. Mit Lorbeerblatt und Ingwer ca. 20 Minuten bissfest auf kleiner Stufe kochen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 2/3 davon zu den Linsen geben und mitkochen.
3. Petersilie und Minze waschen und fein hacken
4. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden, sowie getrocknete Tomaten in kleine Stückchen schneiden.
5. Marinade: Balsamicoessig, Granatapfelsirup, Paprika, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut mischen.
6. Die Linsen abgießen, abtropfen lassen und auskühlen lassen. Noch lauwarm mit Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Marinade, sowie Petersilie und Minze mischen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen