

Bunter Linsensalat mit gebratenem Gemüse

Saftige Linsen, perfekt gegartes Gemüse und ein fruchtiges Dressing – unser bunter Linsensalat ist nicht nur eine abwechslungsreiche Beilage beim Grillen, sondern überzeugt auch als leichtes Sommergericht!

Zutaten
4 Portionen

200 g Tellerlinsen
2 Zucchini
1 Aubergine
1 Paprika, rot
4 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
100 ml Orangensaft
4 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Italien
2 EL Byodo Condimento Bianco
3 TL Byodo Feigensenf
1 EL Byodo Curry-Mango Sauce
Byodo Meersalz, fein
Pfeffer
0.5 Granatapfel
4 Stängel Pfefferminze
Joghurt nach Belieben

Zubereitung

Linsen gründlich waschen und in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser 25 Minuten kochen, bis sie gar sind.

Währenddessen das Gemüse waschen. Die Zucchini längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Aubergine und Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Brat-Olive erhitzen und das Gemüse etwa 10 Minuten braten. Anschließend die fertig gekochten Linsen untermischen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dafür den Orangensaft mit Olivenöl, Condimento Bianco, Feigen Senf, Curry-Mango Sauce, Salz und Pfeffer gründlich miteinander verquirlen. Dies funktioniert gut mit einem Schneebesen oder man füllt alle Dressing-Zutaten in ein kleines Glas, verschließt dieses gut und schüttelt bis alle Zutaten vermengt sind.

Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Minze waschen und die Blättchen abzupfen.

Das Linsen-Gemüse mit dem Dressing vermischen und den Salat mit Granatapfel und Pfefferminze anrichten. Gut dazu passt ein Klecks Joghurt.