

Thursday, January 12. 2012

## **Salat aus KÃ¼rbis und gelben Linsen mit frischen Dattelstreifen**

Einer der leckeren Salate von unserem Weihnachts-Buffer... wie versprochen.

300 g gelbe Linsen  
600 g KÃ¼rbis-Fruchtfleisch, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Scheibe Ingwer  
optional: eine Prise gutes Currypulver  
4 Lauchzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
250 g Kirschtomaten, geviertelt

Dressing:

3-4 EL weiÃ¶er Balsamico  
4 EL OlivenÃ¶l  
3 EL KÃ¼rbiskernÃ¶l  
1 TL Honig  
1 kleines StÃ¼ck Ingwer (genaue Menge nach Gusto), fein gewÃ¼rfelt  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer oder etwas Chilipulver

Die Linsen in reichlich Wasser gar kochen. Sie sollten noch nicht zerfallen, aber auch nicht mehr zu hart sein, sonst sind sie so schwer verdaulich.

Den KÃ¼rbis in kleine WÃ¼rfel schneiden. Ein kleines StÃ¼ck Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die KÃ¼rbiswÃ¼rfel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver mit dazu geben und das GemÃ¼se eine Minute unter RÃ¼hren anschwitzen. Die Hitze herunterschalten. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃ¶en, so dass die BrÃ¼he gerade den Boden der Pfanne bedeckt. Den Deckel auf die Pfanne geben und den KÃ¼rbis ein paar Minuten weich garen. Hin und wieder probieren - wenn er zu weich wird, zerfÃ¼llt er spÃ¤ter beim Vermengen des Salates.

Die Dressing-Zutaten gut verquirlen und Ã¼ber Linsen und GemÃ¼se geben. Den Salat ausgiebig vermengen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Zur Dekoration eine frische Dattel in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Aromen ergÃ¤nzen sich wunderbar!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, orientalisches, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:39