

Sommerlicher Linsen-Salat

Zutaten: (3-4 Pers.)

250 g Puy-Linsen
 1 mittlere Zwiebel, geviertelt
 3 Knoblauchzehen, geschält
 1 Lorbeerblatt
 1 kleines Stück getrockneter Chili, entkernt
 1 Bio-Zitrone, für Saft und Zitronen-Abrieb
 180 g Feta
 Olivenöl
 ½ TL getrocknete Minze
 frische Minze, Blätter gezupft und gehackt
 Peterli, Blätter gezupft und gehackt
 3 rote Peperoni, halbiert und entkernt
 Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken

Zubereitung:

Den Feta in nicht allzu kleine Stücke zerbröseln und mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, wenig Zitronenabrieb und schwarzem Pfeffer aus der Mühle marinieren lassen.

Die Peperoni halbieren und entkernen und mit der Schnittfläche gegen unten in den auf ca. 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben bis die Peperoni Farbe angenommen haben und Blasen werfen. Die Peperoni aus dem Ofen nehmen und noch heiss mit einem feuchten Tuch (oder Frischhaltefolie) abdecken und etwas auskühlen lassen. Anschliessend lässt sich die Haut der Peperoni einfach abziehen. Die geschälten Peperoni in Stückchen schneiden.

Die Linsen zusammen mit einem Lorbeerblatt, drei Knoblauchzehen, der geviertelten Zwiebel, einem kleinen Stück getrocknetem Chili und einem hauchdünnen Stück Zitronenschale und einem EL Olivenöl in viel Wasser (ohne Zugabe von Salz) gar kochen.

Nach etwa 15 Minuten ein erstes Mal testen, ob die Linsen schon die gewünschte Konsistenz* haben.

Sind die Linsen gar, das Wasser abgiessen und Zwiebeln, Zitronenschale, Chili und Knoblauchzehen entfernen.

Die noch heissen Linsen mit einem Dressing aus ca. 2 EL Olivenöl, ca. 2 EL Zitronensaft, und Zitronenabrieb mischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Peperoni-Stücke dazu geben und die Linsen auf Zimmertemperatur auskühlen lassen. Dann den marinierten Feta, die frische Minze und den Peterli zu den Linsen geben und vorsichtig mischen.



Schweizer Radio
und Fernsehen
