

Bunt & vital - Linsensalat mit Ziegenkäse

28.06.2015 13:21

Zutaten

400 g Tellerlinsen, Belugalinsen oder Le Puy Linsen (bereits gekocht oder aus der Dose)

3 Stk. Karotten

1 Stange Lauch

150 g Kirschtomaten

1 Stk. rote Zwiebel

1 EL [Gute Laune Gewürz](#) von SONNENTOR (Meersalz, Knoblauch, Rosenblüten, Oregano, Basilikum, Bärlauch, Rosmarin, Thymian, Ringelblumen, Kornblumen)

1-2 TL [Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung](#) (oder etwas Chili und Paprikapulver edelsüß)

½ Rolle Ziegenkäse (ich nehme immer den von Soignon, Sainte Maure)

1 TL [„Die Herzhafte“](#) von Sonnentor*

2 Zehen Knoblauch

1 EL Butter

1 EL Olivenöl zum Braten

3 EL Olivenöl für die Marinade

2 EL (Rotwein)Essig

3 EL Nussmix für Salate (zB von Alnatura oder einfach nur Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)

Salz; ich nehme immer das [Ayurvedische Zaubersalz](#) grob von SONNENTOR

Pfeffer; bunter Pfeffer von SONNENTOR

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, abspülen und mit einem Sparschäler feine Raspeln runter schälen. Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
2. Linsen abgießen, mit Wasser abspülen und in eine Salatschüssel geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Lauch, Karotten sowie Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten dünsten. Kirschtomaten hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Scharfmacher Gewürz (oder etwas Chili und Paprikapulver edelsüß) sowie Gute Laune Gewürz würzen.
3. Gemüse zu den Linsen in die Salatschüssel geben und alles mit Olivenöl und Essig marinieren. Ziegenkäse in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.
4. Linsensalat auf einen tiefen Teller geben, mit der Gewürzmischung „Die Herzhafte“ von Sonnentor bestreuen und mit dem Nussmix dekorieren und servieren.

*SONNENTOR hat eine neue Gewürzlinie – [Elemente Gewürze Hildegard](#). Ich habe zum Schluss den Käse mit dem [„Die Herzhafte“](#) (Element Feuer) Gewürz bestreut. Diese Gewürzmischung enthält Paprika edelsüß, Rote Rüben, Pfeffer rosa, Galgant, Quendel, Kornblumen, Bertram, Ceylon-Zimt, Chili

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!