



hr1-DOLCE VITA

Lafer|Liebscher|Bracht

Linsen-Brokkoli-Salat mit getrockneten Tomaten

für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35

ZUTATEN:

200 g Puy-Linsen
550 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
400 g Brokkoli
3-4 Frühlingszwiebeln
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
100 g gedörrte Aprikosen
60 g Pinienkerne
2 Bio-Limetten
3 EL Leinöl
1 EL Apfeldicksaft
Salz, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen in einem Topf mit 400 ml Gemüsebrühe und dem Currypulver einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Minuten bissfest garen. Eventuell übrig gebliebene Brühe abgießen und die Linsen offen abkühlen lassen.

Während die Linsen kochen, den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in der übrigen Brühe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 6 Minuten dünsten. Abgießen und kalt abschrecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Die Tomaten und Aprikosen würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für das Dressing die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in eine große Schüssel geben und mit dem Leinöl sowie 2 EL vom Öl der eingelegten Tomaten und dem Apfeldicksaft verrühren.

Die Linsen, Brokkoliröschen, Pinienkerne, Tomaten und Aprikosen zufügen und alles locker miteinander vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

Lafer|Liebscher|Bracht

Essen gegen Arthrose: Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

Verlag Gräfe und Unzer

ISBN 978-3-8338-7425-3