

Das Rezept für unseren interkulturellen Vielzutatensalat

Zutaten

für 6 Personen

2 Zwiebeln

2 Möhren

7 EL Olivenöl

2 TL Currypulver

250 g Linsen

Salz und Pfeffer

1 rote Paprikaschote

1 Salatgurke

50 g getrocknete Cranberrys

1 Bund Lauchzwiebeln

5 Stiele Dill und Petersilie

4 EL Zitronensaft

150 ml Himbeeressig

1 TL Zucker



1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen, Linsen einrühren. Mit 750 ml Wasser ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Möhren zufügen und ca. 10 Minuten weiterköcheln. Linsen abgießen, falls sie nicht die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben und in eine Schüssel füllen. Linsen mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Gurke waschen und fein würfeln. Cranberrys grob hacken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und fein schneiden.
3. Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl unterschlagen. Linsen-Möhrenmischung, Paprika, Cranberrys, Gurke, Lauchzwiebeln, Kräuter und Vinaigrette mischen.