

Gekräuterter Reis-Linsen-Salat

Zutaten:

250 g Vollkorn Basmati Reis
250 g kleine Beluga Linsen
2 Stangen Sellerie
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm frischen Ingwer
2 EL Olivenöl

Zum Kräutern brauchen Sie:

3 EL gehackten Koriander
3 EL gehackte Minze
100 g Babyspinat
2 Tomaten
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

1. Topf mit 750 ml kaltem Wasser und 1 TL Salz aufsetzen. Abgespülten Basmati-Reis hineingeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze mind. 70 min leicht köcheln lassen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Feingeschnittenes Gemüse dazugeben und 5 min anschwitzen. Die abgewaschenen Beluga Linsen dazu geben und mit 500 ml Wasser aufgießen. Kein Salz dazu geben. 25 – 30 min leicht köcheln lassen.
3. In einer großen Schüssel Reis, Linsen, gehackte Tomaten und die Kräuter hinein geben. Mit Zitronensaft und Öl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pinienkerne in einer Pfanne bei trockener Hitze goldgelb anrösten und über den Salat geben.

Der Salat kann separat gegessen werden, passt aber auch als Beilage zu gebratenem Fleisch, Fisch oder Gemüse.