

Linsen-Kürbissalat mit Ingwer - vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

- 300 g braune Linsen - über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen
- 400 g Kürbisfruchtfleisch - in 1 cm kleine Würfel schneiden
- 300 g Karotten - grob raspeln
- 1 EL frisch geriebener Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml würzige Gemüsebrühe
- 4 EL Kokosöl
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle Pfeffer
- 2 EL frisch gehackter Koriander

Für das Dressing

- 3 EL Balsamico Essig
- 2 EL vegane Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Das Einweichwasser am nächsten Tag abgiessen und die Linsen mit der doppelten Menge Wasser bissfest garen. Anschliessend das überschüssige Wasser abgiessen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel, Karottenraspel und Ingwer darin anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse mit dem Kochsud über die noch warmen Linsen geben und gut vermischen.

Die Dressing-Zutaten, einschliesslich der veganen Mayonnaise, kräftig miteinander verrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat giessen und gut vermengen.

Abgedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Dann nochmals abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 476 kcal, Kohlenhydrate: 56 g, Eiweiss: 22 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/linsen-kuerbissalat-mit-ingwer.html>