



Mediterraner Linsensalat

mit Mozzarella und buntem Gemüse



30-40min



4 Personen

Linsen sind die Superhelden unter den Hülsenfrüchten. Sie sind eiweiß- und ballaststoffreich, halten lange satt, unterstützen das Immunsystem und voller Nährstoffe. Wir kombinieren die Superlinsen mit Mozzarella, frischem Basilikum und Tomaten und zaubern so einen mediterranen Salat, der dich direkt ans Mittelmeer versetzt! Für eine fruchtige Note sorgen Zucchini und Karotten aus dem Backrohr.

Was du von uns bekommst

- Basilikum, frisch
- Gemüse Mischung mediterran
- Balsamico Essig ¹²
- Mozzarella ⁷
- Zucchini
- Karotte
- Paradeiser
- Babyspinat
- Belugalinsen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

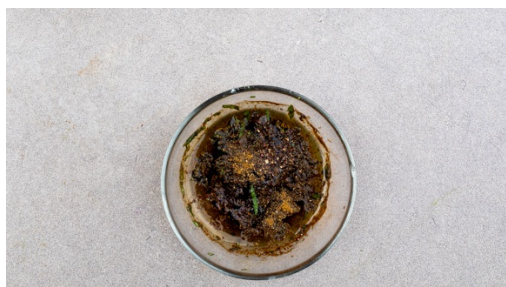
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 570.0kcal, Fett 26.0g, Eiweiß 32.2g, Kohlenhydrate 43.2g



1. Linsen kochen

Das Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Linsen** darin bei mittlerer Hitze ca. 30Min. köcheln, anschließend in ein Sieb abgießen. Die **Zucchinienden** abschneiden, dann halbieren und würfeln. **Karotten** schälen und schräg in Scheiben schneiden.



4. Dressing vorbereiten

Das fein gehackte **Basilikum** mit **Balsamicoessig**, der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zucchini rösten

Die **Zucchiniwürfel** und **Karottenscheiben** mit 2EL Öl, Salz und Pfeffer einreiben und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Rohr 10-12Min. bissfest garen.



5. Mozzarella zupfen

Die **Mozzarella** abgießen und mit den Fingern in mundgerechte Stücke zupfen. Das fertige **Ofengemüse** vom Blech nehmen und ca. 5Min. abkühlen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stielen zupfen und **3/4** davon fein hacken, den **Rest** grob hacken. Die **Paradeiser** halbieren und 5Min. vor Backende zum **Gemüse** ins Rohr geben.



6. Salat zusammenstellen

Die **Linsen**, das **Ofengemüse** und den gewaschenen **Babyspinat** mit **3/4 des Dressings** vermischen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Den **Mozzarella** zum Schluss auf dem **Salat** anrichten und mit **übrigem Dressing** beträufeln und mit dem **groben Basilikum** bestreuen.