Linsen-Bowl mit Mango, Avocado und Erdnussdressing

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Mango	1 St.
Minze, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Olivenöl	5 EL
Erdnussbutter	15 g
Zuckerrübensirup	2 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Sesam, geröstet	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit ca. 1 l Wasser bedeckt auf mittlerer Stufe aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 18 Min. bissfest köcheln.

2. Inzwischen Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch im Ganzen von der Schale lösen. Avocadohälften in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und mit ein wenig Limettensaft beträufeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden.

3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe mit 2 EL Olivenöl erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. anschwitzen. In eine Schüssel füllen. Linsen in das Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zu den Frühlingszwiebeln in die Schüssel geben.

4. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Erdnussbutter, Zuckerrübensirup, 3 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zusammen mit Mango und Avocado zu den Linsen geben und gut vermengen. Linsen in Schüsseln füllen, mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	27 g