Linsen-Tatar mit Knoblauchbrot

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Öl	4 EL
Baguette	1 St.
Salz	
Schalotten	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Avocado	1 St.
Knollensellerie	100 g
Dill, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Zucker	1 TL
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Kressebeet	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und ca. 25 Min. weich kochen.

2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne Öl auf niedriger Stufe erhitzen, Knoblauch und Thymian ca. 3–4 Min. zum Aromatisieren zugeben. Anschließend wieder entnehmen. Baguette in Scheiben schneiden und in der Pfanne ca. 1–2 Min. kross anbraten. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier geben und mit Salz würzen.

3. In der Zwischenzeit Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und klein würfeln.

4. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Dill, Zucker, Senf und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

5. Linsen in ein Sieb abschütten, kurz mit kaltem Wasser abspülen und noch lauwarm mit dem Dressing vermischen. Gemüse unterheben. Auf Teller anrichten, mit Kresse bestreuen und mit Knoblauchbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	18 g