



Rucola-Linsen-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Linsen, braun | 250 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Rucola | 125 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Hummus | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Kreuzkümmel | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und ca. 25 Min. weich kochen. Inzwischen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch in der Pfanne ca. 1 Min. goldbraun braten, Rucola hinzugeben und ca. 2 Min. scharf anbraten. In einer Schüssel Hummus und 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Linsen abtropfen lassen und kalt abspülen. In einer Schüssel Linsen mit 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Gebratenen Rucola untermischen. In eine Schüssel Hummus streichen, Rucola-Linsen-Salat darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 307 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 20 g |