



Dreierlei Linsensalat mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

1. Honig, Olivenöl und Dijon-Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und in eine kleine Glasflasche abfüllen und kaltstellen.
2. Gelbe Linsen: Die Linsen 10 Minuten in Gemüsefond einweichen. In dem gleichen Fond gar kochen und die Granatapfelkerne und Lauchringe roh unterziehen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
3. Schwarze Linsen: Zwiebel schälen und würfeln, Würfel glasig anschwitzen in Olivenöl und die schwarzen Linsen hinzufügen. Mit Gemüsefond angießen und bissfest kochen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
4. Rote Linsen: Zwiebel und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel in Olivenöl glasig anschwitzen und die roten Linsen hinzufügen. Mit Gemüsefond angießen und gar kochen.
5. Frikadellen in einer Pfanne beidseitig soft anbraten und warmstellen. Grünkohlblätter (Kale) mit dem Senfdressing leicht marinieren und alles zusammen anrichten.

Tipp

Dressings können generell schon Tage vorher vorbereitet werden. Verschlossen im Kühlschrank halten diese mehrere Wochen.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

Für das Dressing:

- 200 ml Olivenöl
- 50 ml Honig
- 70 g Dijon Senf
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- Prise Zucker

Für die Linsensalate:

- Je 200 g rote, schwarze und gelbe Linsen
- 400 g Grünkohlsalatblätter (Kale)
- 2 Gläser Gemüsefond (400 ml)
- 2 Gemüsewiebeln
- 100 g frische Granatapfelkerne
- 1 Stange Frühlingslauch
- 1 Karotte
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen

Tipp

Man kann schon Tage vorher einen frischen Gemüsefond kochen und diesen wunderbar einfrieren und nach Bedarf einsetzen.

Nährwerte pro Portion

3.791 kJ (913 kcal)

62 g Eiweiß

16 g Fett

124 g Kohlenhydrate