



DR. CRUSIUS
WEINGUT

ROTKOHL-LINSENSALAT

AN SESAM - MISO CREME



ROTKOHL-LINSENSALAT

AN SESAM - MISO CREME

ZUBEREITUNG

DIE LINSEN IN KOCHENDES WASSER GEBEN (OHNE SALZ) UND 23 MINUTEN BISSFEST GAREN. ABGIESSEN UND ABTROPFEN LASSEN. ROTKOHL PUTZEN, KLEIN SCHNEIDEN UND FEIN HACKEN. ZITRONENSCHALE ABREIBEN, 2 EL SAFT AUSPRESSEN UND MIT ROTKOHL UND LINSEN VERMENGEN. ÖL UND QUITTENGEELEE UNTERMISCHEN, DAS GANZE KRÄFTIG SALZEN, MINZE FEIN SCHNEIDEN UND DAZU GEBEN.

MISOPASTE IN 150ML HEISSEM WASSER AUFLÖSEN, NOCH WARM MIT DER TAHINIPASTE GLATT RÜHREN UND CRÈME FRAÎCHE UNTERRÜHREN. MIT SALZ UND KARDAMOM WÜRZEN.

SPINAT BLÄTTER WASCHEN UND TROCKNEN. ALS BETT AUF DEN TELLERN DRAPIEREN, DIE SOSSE DAZU VERTEILEN UND MIT DEM LINSEN-ROTKOHL SALAT TOPPEN. MIT RETTICKRESSE UND SCHWARZEM PFEFFER GARNIEREN.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN:

100 GR BELUGA LINSEN
100 GR ROTKOHLBLÄTTER (OHNE STRUNK)
2 ZITRONEN
4 EL OLIVENÖL
2 EL QUITTENGEELEE
SALZ
12 BLÄTTER MINZE
2 EL HELLE MISO PASTE
80GR TAHINIPASTE
2 EL CRÈME FRAÎCHE
1 TL GEMAHLENER KARDAMOM
200GR BABYSPINAT
PFEFFER AUS DER MÜHLE
1 ROTE RETTICKRESSE

FÜR 8 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MINUTEN

SCHWIERIGKEIT:

