

Linsen-Curry mit Birnen-Walnuss-Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Curry:

125 g Pardina-Linsen	1 große rote Paprika	1 kleine Zucchini
1 Dose gehackte Tomaten	1 große Zwiebel	4 Knoblauchzehen
20 g rote Currypaste	500 ml Gemüsefond	Olivenöl
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 reife Birne	5 Walnüsse
1 Schalotte	5 TL heller Balsamicoessig	3 TL dunkle Balsamico-Creme
1 TL Honig	1 EL Dijon-Senf	6 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Dekoration:

3 Zweige Basilikum

Für das Curry:

Die Linsen gründlich unter klarem Wasser auswaschen. Dann in einem Topf mit 1,5 Liter Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Linsen sollen noch etwas bissfest sein.

Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und zusammen mit Zucchini klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dann die Paprika in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei geringer Temperatur andünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zucchini und die Zwiebel hinzugeben. Das Gemüse sollte nach ca. 10 Minuten noch bissfest sein.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Dose gehackte Tomaten zum Gemüse geben und alles mit Knoblauch, Currypaste, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Die fertigen Linsen hinzugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Linsencurry soll eine schöne sämige Konsistenz haben.

Für den Salat:

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Birne vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Drei Birnenstreifen für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Balsamicoessig, Honig, Rapsöl und Dijon-Senf zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten zugeben.

In einer beschichteten Pfanne die Birnenstreifen und Walnüsse in 2 Teelöffel Rapsöl bei geringer Temperatur kurz anschmoren und anschließend das Dressing hinzugeben. Kurz vermengen und den Feldsalat samt Dressing auf Tellern anrichten. Mit drei rohen Birnenstreifen und der dunklen Balsamico Creme dekorieren.

Für die Dekoration:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Schilling am 02. Februar 2022