

# Gemüse-Salat-Bowl mit Ei

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	300 g kleine Linsen	3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	650 ml Gemüsebrühe	Salz
200 g Wirsing	Pfeffer	Curry, mild
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Kürbiskerne	3 EL Apfelessig
0,5 TL Honig	1,5 TL Senf	3 EL Walnussöl
2 Möhren, mittelgroß	2 rote Zwiebeln, klein	3 Chicorée-Kolben
4 Eier	1 Knoblauchzehe	400 g Natur-Joghurt

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen.

Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 34 cm große Stücken von den Rispen zupfen.

Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.

Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 12-15 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig,  $\frac{1}{2}$  TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.

Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachsw weich oder hart garen.

Abgießen, abschrecken und pellen.

Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten.

Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024