

Schwarze Linsen – mediterran

Zutaten für 4 Portionen:

300 g schwarze Linsen (Beluga)

4 kleine, rote Zwiebeln, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

2 kleine Zucchini, gewürfelt

Olivenöl

Marinade:

4 EL Olivenöl

4 EL Balsamico

2 – 3 EL Zwetschgenmus

1 gehäufte TL Zimt

1/4 TL Kardamomkörner,

fein gemörsert

Cayennepfeffer

Salz und schwarzer Pfeffer

1. Linsen einweichen und 5 – 10 Min. nicht zu weich kochen. Danach salzen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin dünsten, nach und nach Paprika und Zucchini hinzufügen, bissfest garen.
3. Marinade anrühren, mit den Linsen und dem Gemüse vermischen, lauwarm servieren.