

Warmer Blumenkohl mit Linsensalat

Zutaten für 2 Portionen:

80 g braune Linsen

Salz

350 g Blumenkohl

1 Zitrone

2 EL Rotweinessig

1 EL Öl

Salatsauce:

2 TL Kurkuma

3 EL Limettensaft

2 Knoblauchzehen, gehackt

50 ml Olivenöl

30 g Lauchzwiebeln, fein geschnitten

80 g Tomaten

Zubereitung:

Linsen in kochendem Salzwasser 10 – 15 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Kurkuma, Limettensaft, Knoblauch, Olivenöl und Lauchzwiebeln verrühren. Tomaten quer zum Stielansatz teilen, Kerne herausdrücken, Tomaten fein würfeln und mit den Linsen in die Salatsauce geben. Mit Salt abschmecken.

Blumenkohl mit aufgeschnittener Zitrone und Salz etwa 8-10 Minuten bissfest kochen. Herausheben und abtropfen lassen. In Röschen zerlegen und in grobe Scheiben schneiden. Mit Essig und Öl schwenken.

Blumenkohl mit dem Linsensalat anrichten und gleich servieren.