

Linsensalat mit **Orangen**

**Eine Schüssel voller Vitamine bitte.
Linsen können als Salat eine Offenbarung sein.
In diesem Salat geben Linsen und Orangen den Ton an,
der Grenadinesirup gibt ihm eine besondere Note.**

Zutaten

2 Orangen
1 EL Öl
1 TL Ras el-Hanout

1 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
200 g Linsen
3 dl Bouillon
1 Lorbeerblatt
1 Prise Kreuzkümmel,
gemahlen

1 rote Zwiebel
1-2 EL Kräuter, gehackt
2 EL Essig
2 EL Grenadinesirup
Salz

Zubereitung

Etwa 30 Minuten + 2 Stunden trocknen

1 Orangen schälen, dabei die weisse Haut vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen und beiseitestellen. Orangenfilets in einem Sieb gut abtropfen lassen. Olivenöl mit Ras el-Hanout verrühren und die Orangenfilets darin wenden. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im 80°C heißen Ofen etwa 2 Stunden trocknen lassen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Linsen einrühren, Gemüsebouillon und den aufgefangenen Orangensaft dazugießen. Lorbeerblatt und Kreuzkümmel zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 30-40 Minuten garen, bis die Linsen weich, aber nicht verkocht sind. Auskühlen lassen.

3 Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kräuter, Essig und Sirup unter die Linsen geben, mit Salz abschmecken. Linsensalat mit Zwiebelringen und Orangenfilets garnieren.

Tipp

Die Orangenfilets frisch und ohne zu trocknen auf dem Salat verteilen.

