

KABANOS-REISSALAT MIT SPINAT UND BERGLINSEN

FÜR 4 PERSONEN

40 MIN ZUBEREITUNGSZEIT



Zutaten:

200 g Langkorn-Reis

200 g Berglinsen oder Puy-Linsen

1 mittelgroße Karotte

2 Stangen Sellerie

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Fleischtomaten

60 g Pinienkerne

150 g Houdek Kabanos Klassik

100 ml kräftige Gemüse- oder Fleischbrühe

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 EL Balsamico-Essig

4 EL Olivenöl

100 g frischer Spinat für Salat

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Den Langkornreis sowie die Berglinsen getrennt voneinander in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Selleriestangen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin bissfest andünsten.
3. Die Fleischtomaten vierteln, entkernen und die Tomatenviertel würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Die Houdek Kabanos in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Reis, die Linsen, das gedünstete Gemüse, die Tomatenwürfel, die gerösteten Pinienkerne und die Kabanosscheiben in eine Schüssel geben. Mit der Gemüsebrühe, dem Zitronensaft, dem Balsamico-Essig und dem übrigen Olivenöl marinieren. Den Reissalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem
5. Servieren die Spinatblätter unterheben.

