

Zutaten für 5 Personen:

150 g Linsen, schwarz (Belugalinsen)
12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht

40 ml Erdnussöl

80 g Zwiebel

1 ST Knoblauchzehe

50 g Paprikaschote, rot

50 g Paprikaschote, gelb

50 g Paprikaschote, grün

Salz, Pfeffer frisch gemahlen,

Balsamicoessig, dunkel – nach Geschmack

Herstellung:

1. Linsen blanchieren.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und Knoblauch hacken.
3. Die Paprikaschoten in 1,5 cm große Rauten schneiden.
4. Zwiebel mit dem Knoblauch in Öl ansautieren. 2. Paprikarauten hinzu geben - durch- schwenken.
5. Blanchierte Linsen und Gewürze beimengen und kurz aufkochen lassen.
6. Mit Balsamicoessig abrunden.

