

Reis-Linsen-Salat mit Feta und Basilikum



Zutaten

- 150 g Parboiledreis, Langkorn
- 150 g Linsen, rot
- 1 Stück Frühlingszwiebel
- 1 Stück Zitrone, Saft
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Currypulver, mild
- Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 1 dl Olivenöl
- 200 g Fetakäse
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

Für 4 Personen

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und 3 Minuten garen. Dann die Linsen beifügen und alles weitere 8 Minuten nur gerade bissfest garen. Abschütten, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken.

3. In einer Schüssel Zitronensaft, Bouillon, Tomatenpüree, Curry, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterziehen. Reis, Linsen und Frühlingszwiebel beifügen und sorgfältig mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen den Feta klein würfeln. Die Basilikumblätter in feinste Streifen schneiden. Beides vor dem Servieren unter den Reis-Linsen-Salat ziehen.

Für den Kleinhaushalt:

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 kleine Frühlingszwiebel verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 kleine Schalotte verwenden.

(Quelle: wildeisen.ch)