Marokkanischer Karottensalat mit Beluga-Linsen

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

Zubereitung

200 g Beluga-Linsen

Beluga-Linsen 12 Stunden vor Gebrauch in kaltem Wasser einweichen.

150 g violette Karotten, z. B. Purple Haze

150 g Pfälzer Karotten

150 g Karotten

3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

100 ml Wasser

20 ml Weissweinessig

2 TL Paprika, geräuchert

½ TL Cayennepfeffer, gemahlen

1 TL Koriandersamen, gemahlen

1 TL Garam Masala, gemahlen

Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Salz

Garraum auf 200 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

Karotten schälen und in dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken.

Alle Zutaten in die Porzellanform geben und mischen. Porzellanform in Auflage 2 in den vorgeheizten Garraum schieben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft mit Beschwaden 200 °C während 12 Min. | PowerPlus Stufe 8

½ Bund Koriander

½ Bund Petersilie, flachblättrig

Porzellanform aus dem Garraum nehmen. Kräuter hacken und daruntermischen.

Zubehör

Gitterrost

Porzellanform ⅓ GN, Höhe 65 mm

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	14.12.2021