



BASF

We create chemistry

Linsen-Dinkel-Salat mit gebratenem Kürbis und Soja-Kräuter-Dip



45 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 200 g Rote Linsen
- 200 g Dinkelkorn
- 80 g Eibly-Weizen
- 80 g Paprika rot, gelb
- 80 g Staudensellerie
- 80 g Karotten gewürfelt
- 80 g Lauch geschnitten
- 120 g Kohlrabi gewürfelt
- 120 g Apfel gewürfelt
- 10 ml Rapsöl
- 5 ml Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 1,2 kg Muskatkürbis
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Chili
- 240 g Sojajoghurt
- 20 g Petersilie frisch
- 20 g Schnittlauch frisch
- 40 g Rucola
- 100 g Walnusskerne

Zubereitung

- 1) Für den Linsen-Dinkel-Salat Rote Linsen, Dinkel und Eibly abwaschen und in Salzwasser nach Packungshinweis garen. Anschließend abkühlen lassen und zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen.
- 2) In der Zwischenzeit Paprika, Karotten, Lauch, Staudensellerie und Kohlrabi waschen und putzen.
- 3) Paprika, Karotte, Kohlrabi und Apfel in kleine Würfel schneiden.
- 4) Staudensellerie und Lauch in feine Streifen schneiden.
- 5) Das geschnittene Gemüse unter die Linsen, Dinkel und Eibly mischen.
- 6) Aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch ein Dressing herstellen und dieses mit den Zutaten vermengen.
- 7) Den Kürbis entkernen, schälen und in Spalten schneiden.
- 8) Die Kürbisspalten auf ein Backblech auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chili würzen.
- 9) Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
- 10) Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Aus Sojajoghurt, Petersilie und Schnittlauch einen Dip herstellen. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 11) Das Gericht mit Rucola und gehackten Walnusskernen garnieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Dinkel ist ein altes Getreide aus der Weizenfamilie.

Dieser ist besonders in Süddeutschland beheimatet und wird hier in der regionalen Küche eingesetzt.

