

Asia-Salat mit gerösteten Pastinaken und Belugalinsen

Zutaten:

- 125 g Belugalinsen, getrocknet
- 5 mittelgroße Pastinaken
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Zwiebel
- 2 Petersilienstängel
- Ca. 150 g Asia-Salatmischung

Dressing:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz



Zubereitung:

Die Pastinaken schälen und in gleichmäßige, mittelgroße Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Rapsöl mischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C backen, regelmäßig umrühren. Von einem Petersilienstängel ein paar Blätter abzupfen und beiseitelegen. Die Petersilienstängel gemeinsam mit den Linsen, dem Lorbeerblatt und der halben Zwiebel in Wasser für ca. 20 Minuten köcheln. Nicht zu weich kochen. Nach dem Abgießen Lorbeerblatt, Petersilie und Zwiebel entfernen. Asia-Salate waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit den noch heißen Linsen vermischen und abschmecken. Mit den Pastinaken und dem Asia-Salat mischen und anrichten. Die zuvor beiseitegelegten Petersilienblätter drüberstreuen.

Tipp:

Statt Pastinaken passt auch Hokkaidokürbis sehr gut zu diesem herbstlichen Salat.

