



Lentils.™



FRÜHJAHR-S-LINSEN-BOWL

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 900 g Couscous, gekocht
- 1,25 kg gespaltene rote Linsen, mit Zitronenschale und schwarzen Pfefferkörnern in Flüssigkeit gekocht
- 600 g Chioggia-Rüben, in dünne Scheiben geschnitten, roh
- 600 g Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
- 120 g Fenchelblätter
- 100 g Wasserkresse
- 300 g Radieschen, in Viertel geschnitten
- 400 g Blutorange
- 30 gekochte Garnelen
- 600 ml „Grüne Göttin“-Dressing*

***Bereiten Sie Ihr eigenes „Grüne-Göttin“-Dressing zu, indem Sie folgende Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse mischen und verarbeiten:**

- 500 ml griechischer Joghurt
- 30 ml Olivenöl
- 10 g frischer Schnittlauch
- 40 g glatte Petersilie
- 20 g frischer Estragon
- 4 TL (20 ml) Limettensaft
- 4 TL (20 ml) gepresster Knoblauch
- 6 Sardellenfilets in Öl, abgetropft
- 2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Bereiten Sie für dieses Gericht einen Boden aus Couscous und Linsen in einer flachen Schale vor.
2. Fügen Sie Rüben, Fenchel, Wasserkresse, Radieschen und Orangen gleichmäßig verteilt in jeder Schale zu.
3. Vervollständigen Sie jede Schale mit drei gekochten Garnelen und 30 ml Dressing.