

INDISCH INSPIRIERTER „CAPRESE“ SALAT

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 500 g frische Kirschtomaten, geviertelt
- 400 g ganze rote Linsen, gekocht und abgeschreckt
- 100 g Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
- 2 EL (30 g) Ingwer, gehackt
- 5 EL (75 mL) Rapsöl
- 4 Zehen Knoblauch, zerdrückt und grob gehackt
- ½ TL (1 g) gemahlene Nelke
- 2 TL (4 g) gemahlener Kardamom
- 1 TL (4 g) Zucker
- 1 TL (5 g) Salz
- ½ TL (1 g) gemahlener Kurkuma
- 1 TL (2 g) Garam Masala
- 1 TL (0,2 g) Safran
- 5 EL (75 mL) Weißweinessig
- 200 g Feta-Käse, zerkrümelt

Zubereitung:

1. Kirschtomaten und Linsen in eine Salatschüssel geben. Zwiebel und Ingwer hinzugeben und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
2. In einem kleinen Topf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und Knoblauch, Nelken, Kardamom, Zucker, Salz und Kurkuma hinzufügen. Etwa eine Minute lang in der Pfanne rühren, dann den Herd ausschalten. Garam Masala, Safran und Essig einrühren.
3. Etwas abkühlen lassen, dann die Mischung über die Tomaten und Linsen gießen und durchschwenken, um sie zu bedecken.
4. Sofort servieren oder den Salat ca. zwei Stunden durchziehen lassen, damit er optimal schmeckt. Mit Feta garnieren, durchschwenken und servieren.