

Linsensalat mit gerösteten Karotten und Brokkoli

35–45 Min

Zubereitung

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Möhren schälen und in etwa 1,5–2 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in Halbmonde schneiden. Den Brokkoli in kleinere Röschen zerteilen und zusammen mit den Möhren und der Schalotte auf ein Backblech geben. Öl, Salz und die Curry-Madras-Gewürzmischung hinzufügen und gut vermengen. In den Backofen schieben und 20–25 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren.

2 Alle Zutaten für die Vinaigrette in einer kleinen Schüssel vermengen. Das geröstete Gemüse kurz abkühlen lassen und dann in eine Schüssel geben. Linsen, Kürbiskerne und die Vinaigrette hinzufügen, gut vermengen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1	Dose Linsen
4	Mittelgroße Karotten, geschält und schräg in Scheiben geschnitten
150 g	Brokkoli
1	Schalotte, mittelgroß
2 EL	Olivenöl
1 TL	Curry Madras
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
60 g	Kürbiskerne

Vinaigrette Dressing

70 ml	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup
1 TL	Paprika geräuchert
0.5 TL	Curcuma gemahlen
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Zimt gemahlen