



Rote Linsen-Reis-Salat mit Koriander und Granatapfel

Zubereitungszeit

25 Minuten

Wartezeit

35 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Zutaten (4 Personen)

150 g Davert Wildreis*

3 Prisen Salz

100 g rote Linsen

1 rote Zwiebel

100 g Kirschtomaten

½ Gurke

1 Granatapfel

- Dressing

½ Bund Basilikum

1 Zitrone (Saft & Abrieb)

3 EL Olivenöl

3 Prise Salz

1 Prise geschroteter

Pfeffer*

Zubereitung

Einfach gemacht, schnell gegessen: Ca. 1,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Reis etwa 35 Minuten darin garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Linsen in kaltem Wasser einweichen, abgießen, die Linsen nochmals mit heißem Wasser überbrühen und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Stücke schneiden.

Die frische Gurke und die Tomaten waschen, trocknen

und ebenfalls in feine Stücke schneiden. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Kleiner Tipp: Am besten mit einer Suppenkelle kräftig auf die Schale schlagen und die Kerne in einer Schüssel auffangen.

Jetzt den ausgekühlten Reis mit den Linsen und allen frischen Zutaten vermengen. Aus dem Saft und Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, geschnittenem Basilikum sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Das Ganze mit dem Salat verrühren und mit frischen Basilikumblättern anrichten.