

# Linsen-Salat mit Calamaretti

## Für 4 Personen

200 g Beluga-Linsen	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 rote Paprikaschote	4 Strauchtomaten
3 Zweige Thymian	30 g passierte Tomaten	2 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Olivenöl	2 TL geräuch. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Basilikum	

## Für die Calamaretti:

300 g Calamaretti	1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Am besten am Vortag die Linsen vorkochen.

Linsen vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Die gewaschenen Linsen mit der zweifachen Wassermenge in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind.

Dann die Linsen abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Chili und Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Paprika in Streifen, die Chili in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomatenstreifen und Thymian mit den gegarten Linsen in einer Salatschüssel mischen.

Die beiseitegelegten Tomatenkerne mit Chiliwürfeln, passierten Tomaten, Essig, Öl, Paprikapulver und sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Das Dressing über die Salatzutaten geben und gründlich untermischen.

Die Calamaretti waschen, trocken tupfen und salzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und die Calamaretti auf jeder Seite etwa 30 Sekunden in der Pfanne kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Den Linsensalat auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauf verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Tarik Rose am 22. September 2023