

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 1-2026, Genussküche für jeden Tag



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

Salat

250 g Berglinsen
250 g kleine
Muschelnudeln
Salz
250 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Knollensellerie
300 g Möhren
5 EL Bratöl
1 Bund Koriander
(ca. 20 g)

Dressing

3 EL Olivenöl
ca. 4 EL Rotweinessig
1 ½ EL flüssiger
Honig (oder
Apfelmilchsaft)
¾ TL gemahlener
Kreuzkümmel
¾ TL Zimt
schwarzer Pfeffer
2 Orangen (bio)

Fruchtiger Linsen-Nudel-Salat mit Wurzelgemüse



1. Für den Salat Linsen im Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung garen. In Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen Nudeln ebenfalls nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen, in Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie schälen und 0,5 cm groß würfeln. Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen und ebenfalls 0,5 cm groß würfeln.

2. 2 EL Bratöl in großer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten und in eine Salatschüssel geben. Restliche 3 EL Bratöl in derselben Pfanne erhitzen, Sellerie und Möhren darin 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze hellbraun anbraten und ebenfalls in die Schüssel geben.

3. Inzwischen für das Dressing Olivenöl, 4 EL Essig, Honig, Kreuzkümmel, Zimt sowie je ½ TL Salz und Pfeffer in kleiner Schüssel verrühren. 1 Orange heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben, 60 ml Saft

auspressen und beides mit dem Dressing verrühren. Restliche Orange filetieren: dafür mit einem scharfen Messer am oberen und unteren Ende quer ein Stück abschneiden, sodass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Dann die orange und weiße Schicht der Schale längs von oben nach unten mit einem Sägemesser abschneiden. Dabei mit dem Messer der Rundung folgen. Orange in die Hand nehmen und die Filets zwischen den feinen Häutchen ausschneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen und mit zum Dressing geben. Linsen, Nudeln und Dressing zum Gemüse in die Salatschüssel geben und alles gut vermengen.

4. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und weiche Stiele abzupfen und einige Blättchen für die Garnitur zur Seite legen. Rest grob hacken und unter den Salat mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken und auf Schalen portionieren. Mit zur Seite gelegtem Koriander sowie Orangenfilets garniert servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 20 Minuten

Pro Portion: ca. 665 kcal | 2780 kJ | 25 g EW | 89 g KH | 19 g F | 15 g BST | 7,4 BE



JETZT NEU:
bis 19.02.2026
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de