



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 61

Chakalaka Linsensalat mit Bananen



15 Minuten



20 Minuten



35 Minuten

Zutaten

200 g grüne Linsen, nach Packungsanweisung gekocht

3 EL weißer Balsamico

1 EL Olivenöl

Saft von 1 ½ Limette



1 EL Chakalaka

Gewürzmischung



Olivenöl zum Anbraten

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, fein gewürfelt

1 halbreife Banane, in Scheiben geschnitten

3 EL Koriandergrün, gehackt

3 EL glatte Petersilie, gehackt



Schwarzer Pfeffer



Meersalz

Rezept

Balsamico, Olivenöl und Limettensaft mit Chakalaka vermischen und quellen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten. Danach das Gemüse zu den abgekühlten Linsen geben. Die Chakalaka-Sauce mit den Bananen und Kräutern vorsichtig unter den Salat mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu passt: Räucherfisch oder mit Chilipaste mariniertes und gebratener Tofu.

Guten Appetit!