

**Für 1 große oder 2 kleine  
Lunchbox-Portionen**

Zubereitung: 20 Minuten  
+ 30 Minuten Durchziehzeit

# ARABISCHER LINSENSALAT

Linsen gehören zu den besten Eiweißquellen. In diesem Salat können sie zusammen mit einer arabischen Gewürzmischung auch geschmacklich voll und ganz überzeugen. Den süßen Ausgleich schaffen die Datteln. Harissa sorgt für eine leichte Schärfe – ein perfekt abgestimmter Genuss für die Mittagspause!

**1** Für den Salat die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomate waschen, vierteln, von Stielansatz und Samen befreien und fein würfeln. Den Sellerie waschen und ohne das Grün in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Datteln in feine Würfel schneiden. Schalotte sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, Knoblauch hinzufügen. Die Mischung abkühlen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen.

**2** Für das Dressing Limettensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Piment, Agavendicksaft und Harissa gut verrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten in der Schüssel mischen. Den Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Für den Salat:**

400 g grüne Linsen (aus der Dose)  
½ Salatgurke  
1 sehr große Tomate  
2 Stangen Staudensellerie  
¼ Bund glatte Petersilie  
¼ Bund Minze  
5 entsteinte Datteln  
1 Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl

## **Für das Dressing:**

Saft von 1 kleinen Limette  
1½ EL Olivenöl  
½ TL Salz  
1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise gemahlener Piment  
1 TL Agavendicksaft  
½ TL Harissa (scharfe oriental.  
Würzpaste)

## **TIPP**

Der Salat eignet sich prima zum Vorbereiten für eine Lunchbox, da er nach dem Durchziehen noch besser schmeckt.