

Vegetarischer Linsensalat mit Joghurt



Zutaten für eine Portion

160g Tellerlinsen
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
etwas geschmacksneutrales Öl
50g Tomatenmark
Muskat, Zimt, Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Korianderpulver
25ml Sojasauce
frische Petersilie
Salz

Joghurt

Zubereitung

1. Die Linsen mit genügend Wasser ohne Salz kochen. Ich koche immer Wasser im Wasserkocher vor. So geht es schneller.
2. Während die Tellerlinsen kochen, eine Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken und im Öl leicht anbraten.
3. Tomatenmark, Gewürze und Sojasauce dazu geben und Pfanne von der Herdplatte nehmen. Alles gut vermengen.
4. Die Linsen in einem Sieb abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut vermengen. Petersilie klein schneiden und unterheben. Mit Salz abschmecken.
5. Auf einen Teller geben und mit Joghurt zusammen genießen. Mir persönlich schmeckt der Linsensalat am besten lauwarm und ein paar Minuten durchgezogen.