

CAESARS-LINSEN-SALAT MIT ARTISCHOCKEN

LINSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 1 Person)

60 g Müller's Mühle Pardina Linsen
1 EL Cashewkerne
100 g Hähnchenbrustfilet
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Currypulver
1 TL Pflanzenöl
einige Mini-Romana-Blätter
80 g Kirschtomaten
100 g Salatgurke
60 g Artischockenherzen (Glas)
1 Knoblauchzehe
20 g geriebener Pecorino
2 EL Saure Sahne
2-3 TL heller Balsamicoessig
1 TL süßer Senf
4 EL Brühe
Worcestersauce

Produktempfehlungen



PARDINA LINSEN

Zubereitungen

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Filet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und in erhitztem Pflanzenöl ca. 6-8 Minuten braten. Romana waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten und Gurke waschen, Tomaten halbieren. Gurke in Würfel schneiden. Artischocken abtropfen lassen und evtl. halbieren.

Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Pecorino, Saurer Sahne, Essig, Senf und Brühe pürieren und mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Hähnchenbrustfilet, Gurke, Linsen, Artischocken, Tomaten, Salat, Cashewkerne. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das Dressing sich mit den übrigen Zutaten vermischt. Den Deckel abdrehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Garzeit) Linsen