Artikel vom 02.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:04 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/linsensalat-mit-geroestetem-gemuese-und-minzquark

Linsensalat mit geröstetem Gemüse und Minzquark



Foto: Karin Schieban

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Tellerlinsen

1 Paprika

½ Gurke

½ kleine Zwiebel

1 kleine Zucchini

½ Aubergine

Olivenöl

150 g fettarmer Quark

2 Zweige frische Minze

2 EL Balsamico

4 EL Zitronensaft

1 EL Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb abspülen und nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen, mit Balsamico und 2 EL Zitronensaft vermengen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken, Gurke und Paprika klein würfeln. Alles mit den Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Für den Dip die Minze fein hacken. Quark mit 2 EL Zitronensaft, etwas Öl, Salz und Pfeffer verrühren. So viel Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht, anschließend die Minze unterrühren. Die Linsenmischung auf Tellern anrichten, das geröstete Gemüse daraufgeben und den Minzquark als Dip dazu servieren.

Karin Schieban