

Linsensalat mit Ofentomaten und Datteln

(für 4 Portionen)

200 g	Kirschtomaten
wenig	Salz, Pfeffer
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl
200 g	schwarze Beluga-Linsen, eingeweicht
400 ml	Wasser
2	Lorbeerblätter
100 g	Datteln (entsteint)
1 Bund	frisches Basilikum
2 EL	weisser fruchtiger Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	Linsengewürz mit Salz

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian mit Honig und 2 EL Olivenöl vermischen und über die Tomaten träufeln. Tomaten im heissen Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

Eingeweichte Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Mit Wasser und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und aufkochen. Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten bissfest kochen.

Derweilen die Datteln in kleine Würfel schneiden. Basilikum fein hacken. Balsamico mit Linsengewürz und den restlichen 3 EL Olivenöl vermischen. Mit Salz abschmecken.

Die Linsen in ein Sieb abgiessen. Lorbeerblätter entfernen. Linsen mit den Datteln und der Sauce vermischen. Am Schluss die Basilikumblätter untermischen und mit den Ofentomaten garnieren.

→ *Linsen sind ausgezeichnete Vitamin B6 Lieferanten – B6 macht den Schultergürtel weich und fördert das Soziale im Menschen. Kirschtomaten gehören in die Chromabteilung und die Datteln helfen, dank ihrer Molybdänwirkung für den Ausgleich.*