








BELUGA-LINSEN-SALAT MIT DATTELN (TM6, TM5)

 15 Min.  5 Std.  einfach  6 Portionen  Pro 1 Portion: Energiewerte 1363 kJ, Energiewerte 326 kcal, gesättigte Fettsäuren 1 g, Ballaststoffe 8.3 g, Natrium 999 mg, Fett 10 g, Kohlenhydrate 47 g, Eiweiß 16 g

ZUTATEN

300 g Beluga Linsen, getrocknet
60 g Datteln
90 g Möhren, in Stücken
140 g Apfel, geviertelt, entkernt
500 g Wasser
2½ TL Salz
70 g Mandelstifte
25 g süßer Senf
35 g Balsamico, dunkel
15 g Öl
¼ TL Pfeffer
30 g Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Pfanne

TM TEILE

Gareinsatz, Spatel, Messbecher

Zubereitung

1. Gareinsatz einhängen, Linsen einwiegen und Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Datteln in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
3. Möhren und Apfel zugeben, **5 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern und umfüllen.
4. Wasser, 1½ TL Salz und abgetropfte Linsen in den Mixtopf geben und **30 Min./100°C/↻/Stufe 4** garen. In dieser Zeit Mandelstifte in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett rösten. Linsen durch den Gareinsatz abgießen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Mixtopf spülen.
5. Apfel-Möhren-Dattel-Mischung, gegarte Linsen, Senf, Balsamico, Öl, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben, **15 Sek./↻/Stufe 2** verrühren und in eine Salatschüssel umfüllen.
6. Frühlingszwiebeln und geröstete Mandelstifte in die Salatschüssel zugeben, vermischen, Salat 3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und servieren (siehe Tipp).

TIPPS

- Du kannst vor dem Servieren Rucola unter den Salat heben.
-