

# Reis aus Salat und Linsen

## Zutaten:

**E** 100 g Reis, **E** 50 g Berglinsen, **E** 100 g Gurke, **E** 2 EL Sesamöl, **E** 2 EL Olivenöl,  
**E** 20 g Sonnenblumenkerne, **E** 1 Avocado,  
**M** 5 Scheiben frischer Ingwer, **M** ¼ TL Kümmel gemahlen, **M** ¼ TL Koriander gemahlen,  
**M** eine Prise Pfeffer frischgemahlen,  
**W** 1 TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce, **W** 350 ml Wasser,  
**H** ½ Bund Petersilie, **H** 1 TL Zitronensaft,  
**F** ¼ TL Kurkuma, **F** 1 TL Leinsamen (ca. 5 g).

## Vorbereitung:

**E** Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden  
**E** Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit die Avocado ihre Farbe behält.  
**M** Ingwer in Streifen schneiden, anschließend würfeln  
**H** Petersilie fein hacken

## Zubereitung Berglinsen:

**F** In einen heißen Topf  
**E** Berglinsen und  
**M** Ingwer geben Mit Kümmel und  
**W** Salz würzen. Ablöschen mit 150 ml Wasser.  
Einmal aufkochen lassen. Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel auflegen und 20 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Berglinsen gar sind. Auskühlen lassen.  
Überflüssiges Kochwasser abgießen.

## Zubereitung Reis:

**F** In einen heißen Topf den Leinsamen geben,  
**E** Reis, Sonnenblumenkerne, und  
**M** Ingwer mit dazugeben.  
**W** Mit Salz würzen. Ablöschen mit 200 ml Wasser.  
Einmal aufkochen lassen. Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel auflegen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Hitze komplett wegnehmen und den Reis für weitere 10 Minuten in der Resthitze ausquellen lassen.  
Anschließend auskühlen lassen.

## Zubereitung Salat:

In eine Schüssel den Reis und die Linsen geben. Einmal gut umrühren.

**E** Gurke und Avocado dazugeben.  
**M** Mit Koriander, Pfeffer und  
**W** Sojasauce würzen.  
**H** Kleingehackte Petersilie  
**F** und Kurkuma zu dem Salat geben.  
**E** Zum Schluss Sesam- und Olivenöl darüber gießen, alles gut miteinander vermischen.