

Riccardo Reccia

User

Salat mit Datteln, Linsen, Lammspieße und Minz-Joghurtdressing

Hauptspeise

ZUBEREITUNG 🔪

1) Dressing: Die Minze mit dem Joghurt sowie Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Zitrone auspressen bzw. etwas von der Schale abreiben.

Den Zitronensaft und -abrieb unter das Joghurt untermischen und mit etwas Olivenöl verfeinern.

2) Zwiebel schälen und grob Würfeln, dann mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Die Linsen aus der Dose in ein Sieb geben, etwas abwaschen und zu den Zwiebeln dazu, kurz gemeinsam anbraten. Salzen und Pfeffern.

3) Die Lammspieße (am besten schon fertig gekaufte) in einer Pfanne mit Öl und etwas Knoblauch auf allen Seiten schön anbraten.

4) Den Salat waschen und auf die Teller geben. Dann das frisch-minzige Dressing darüber verteilen. In der Mitte die warmen Linsen sowie den Lammspieß geben und das Teller mit den süßen Datteln verzieren. Ein orientalischer Sommertraum!



ZUTATEN 📋

4 Stk. Lammspieße

500 g Eisbergsalat

100 g Softdatteln
getrocknet

100 g Linsen aus der Dose

3 TL frische Minze

200 g Joghurt

1 Stk. Biozitrone

6 EL Essig und Öl