

AVOCADO-APFEL-SALAT

- mit grünem Linsen-Chili -

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 50 Minuten

ZUTATEN:

- 1-2 Limetten
- 1 EL Dijonsenf
- 1-2 grüne Chilischoten
- 1 Prise PITTA MASALA
- 1 EL Agavensirup
- 4 EL mildes Olivenöl
- ½ Bund Minze
- 2 kleine Avocados
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Ghee = Butterschmalz/geklärte Butter
- ½ TL TRI-DOSHA MASALA ODER KAPHA MASALA
- 150 g Du-Puy-Linsen oder einfache flache Linsen
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Granny Smith)



ZUBEREITUNG

1. Saft von 1-2 Limetten, Dijonsenf, feingehackte Chili (ohne Kerne), eine Prise PITTA MASALA, Agavensirup und Olivenöl miteinander vermengen.
2. Danach die gehackten Avocados in das Dressing geben.
3. Die frische Minze erst später kurz vor dem Servieren hinzufügen
4. Die klein geschnittene Zwiebel kurz in Ghee glasig andünsten. ½ TL TRI-DOSHA oder KAPHA MASALA hinzufügen.
5. Das gründliche Abspülen der Linsen in einem Sieb unter fließendem lauwarmen Wasser verhindert Blähungen. Linsen zu den Zwiebeln geben und mit der doppelten Menge lauwarmem Wasser (ungefähr mit 2 Tassen) ablöschen und 30 Minuten leicht bissfest köcheln lassen. Danach abgießen.
6. Äpfel in Spalten schneiden.
7. Die Linsen mit Esslöffeln abstechen und auf dem Teller anrichten: z.B. Apfelspalten als Fächer auslegen, in der Mitte das Linsen-Chili setzen und darüber das Dressing gießen.

Tipp: Ideal als Mittagsgesicht oder Zwischengang, aber auch als Vorspeise ein Augenschmaus für Ihre Gäste! Aus ayurvedischer Sicht sollte abends auf dieses Gericht aufgrund der Äpfel (Rohkost) verzichtet werden.