COOKIT ERLEBEN

Proteinreicher Linsen-Nudelsalat mit mediterranem Gemüse

Frisch. Sättigend. Einfach lecker.



4 Portionen	**ca. 10 Min. Arbeitszeit**	**ca. 45 Min. Gesamtzeit**
21 g Protein*	**9 g Ballaststoffe***	**Cookit-Rezept**

Zutaten

• 250 g Aubergine

• Salz

• 1 rote Paprika

• 200 g Zucchini

• 2 Schalotten

• 1 Knoblauchzehe

• 200 g kleine Strauchtomaten

• 2 EL schwarze Oliven, entsteint

• 100 g rote Linsennudeln

• 4 EL Olivenöl, zum Braten geeignet

• 2 EL Rotweinessig

• 0,25 TL Pfeffer aus der Mühle

• 1 TL getrockneter Oregano

• 40 g Rucola

• 75 g Feta

Zubereitung im Cookit

1. Linsennudeln garen

3D-Rührer einsetzen. 1.500 ml Wasser und 1 TL Salz in den Topf geben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen und **11 Min. | 100 °C** erhitzen. 100 g rote Linsennudeln zugeben und nach Packungsangabe bissfest garen; im gezeigten Rezept **6 Min. | 98 °C | Stufe 3**, Messbecher entnommen. Danach abgießen, kalt abspülen und in eine Salatschüssel geben. Topf trocknen.

2. Gemüse vorbereiten

Aubergine waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, leicht salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen und längs halbieren.

3. Zucchini schneiden

Zerkleinerungsaufsatz mit dicker Schneidscheibe einsetzen. Zucchini durch den Einfüllschacht geben und mit **Stufe 6** in Scheiben schneiden. Beiseitestellen.

4. Restliches Gemüse vorbereiten

Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Oliven abtropfen lassen. Knoblauch vorbereiten.

5. Aubergine anbraten

2 EL Olivenöl im Cookit **3 Min. | 180 °C** erhitzen. Aubergine trocken tupfen und scharf anbraten.

6. Gemüse fertig braten

Paprika, Zucchini, Schalotten, Knoblauch und Tomaten ergänzen und gemeinsam weiterbraten. Zum Ende hin **2 Min. | 140 °C | Stufe 1**, Messbecher entnommen.

7. Salat abschmecken

Gebratenes Gemüse zu den Linsennudeln geben. Mit 2 EL Rotweinessig, Salz, 0,25 TL Pfeffer und 1 TL Oregano würzen. Restliches Olivenöl nach Geschmack ergänzen und vorsichtig vermengen.

8. Servieren

Gemüse etwas abkühlen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Rucola verteilen, Linsen-Nudelsalat daraufgeben und **75 g Feta** darüberbröckeln. Oliven ergänzen und servieren.

■ Tipp für eine antientzündlich ausgerichtete Ernährung

Der Salat enthält bereits viele Zutaten, die gut in eine pflanzenbetonte, mediterran ausgerichtete Ernährung passen: buntes Gemüse, Rucola, Knoblauch, Oregano, Oliven und Olivenöl. Die roten Linsennudeln liefern zusätzlich pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Wer möchte, kann den Salat mit Walnüssen oder geschroteten Leinsamen ergänzen.

*Nährwertangaben laut der bereitgestellten Cookit-Rezeptansicht.