



## Linsen Bruschetta

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

4 Portionen

1	kleines Baguette		Beluga Linsen/ Berglinsen
1	Zwiebel	2	kleine Karotten
1	Knoblauchzehe	1 Hdv.	Pinienkerne
1 TL	Essig	4 EL	Olivenöl
1 EL	Senf	1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer		Curry, Kurkuma
	Rucola & Blaubeeren zum Garnieren		

### Zubereitung

1. In einem Topf eine Tasse Linsen mit etwas Butter kurz anbraten. Dann drei Tassen Wasser hinzugeben und aufkochen lassen.
2. Nach ca. 10 Minuten Zwiebel und Karotten grob schneiden und hinzugeben. Ca. 25 - 30 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
3. In einer Pfanne Pinienkerne unter Schwenken braun werden lassen und zur Linsenmasse hinzugeben.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen.
6. Knoblauchzehe schälen und oben eine kleine Spitze abschneiden. Die Baguettescheiben mit der Knoblauchzehe einreiben.
7. Die Scheiben für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
8. In der Zwischenzeit eine Vinaigrette herstellen. Hierfür Olivenöl, Honig, Senf und Essig vermengen und unter die nicht mehr heiße Linsenmasse heben.
9. Jeweils einen gut gefüllten Esslöffel der Linsenmasse auf die Baguette Scheiben geben.
10. Die Bruschetta mit Rucola und Blaubeeren garnieren.

## Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen - von frischem Obst und

Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **37 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

## Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**