

Käsestange mit Linsensalat

Zutaten | 4 Portionen

Käsestangen

200 g	Schafskäse
1	rote Zwiebel
10 St.	getrocknete Tomaten
50 g	Walnüsse
2	ganze Eier
1 Beutel	Yufka-Teig oder Brik-Teig
½ Bund	Petersilie
	Meersalz
	Pfeffer
	Sonnenblumenöl zum Frittieren

Linsensalat

50 g	Puy-Linsen
50 g	Beluga-Linsen
50 g	rote Linsen
2	rote Zwiebeln
je 1 EL	gelbe und rote Paprika
1	Frühlingszwiebel
4 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamicoessig
0,1 l	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
	Meersalz
	Pfeffer

Avocadodip

2	reife Avocados
1	Schalotte
100 g	Joghurt
1 Msp.	Chili
	Meersalz
1 TL	frisch gehackte Korianderblätter

Zubereitungszeit: 40 Min.

Hinweis: Den Linsensalat am Vortag zubereiten, sodass die Linsen durchziehen können und der Geschmack sich voll entwickeln kann.

Zubereitung:

- **Für die Käsestangen** den Schafskäse zerbröseln. Zwiebeln putzen, mit den Tomaten in feine Würfel schneiden und mit Schafskäse mischen. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken, Walnüsse fein hacken und beides dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eier verquirlen.
- Yufka-Teig auslegen und die Ränder mit den verquirlten Eiern mit einem Pinsel gleichmäßig einstreichen. Dann die Käsemasse in der Mitte platzieren.
- Den Teig aufrollen und die Seiten einklappen. Es sollte eine gleichmäßige Rolle entstehen, die gut geschlossen ist, sodass beim Frittieren kein Fett eintreten kann.
- Käsestangen in heißem Fett von beiden Seite gleichmäßig braun frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- **Für den Linsensalat** die Linsen bissfest kochen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln putzen und würfeln. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Paprika ebenfalls würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Gemüse in einer Schüssel mit den gekochten Linsen vermischen. Öl, Essig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Currypulver zu einem Dressing verrühren und zu dem Salat geben. Alles gut vermischen. Linsensalat für mindestens 24 Stunden kalt stellen, damit sich der Geschmack entwickeln kann und die Linsen durchziehen können.
- **Für den Avocadodip** die Schalotten putzen und fein würfeln. Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Schalottenwürfel und den Joghurt gut unterrühren. Den Dip mit Salz, etwas Chili und dem Koriander abschmecken.
- Die Käsestangen auf dem Linsensalat anrichten und den Avocadodip dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 427 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
773 kcal	42,8 g	58,8 g	30,6 g	294 mg