

## DREIERLEI DAAL mit DREIERLEI GURKEN

### Zutaten Daal:

- 150g Berg Linsen
- 150g Beluga Linsen
- 150g rote Linsen
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver scharf
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Salz (zuerst etwas weniger, probieren)
- 2 EL Kürbis Öl
- etwas Apfelessig, etwas Agavensirup oder Honig



### Zubereitung:

Berglinsen und Belugalinsen in der doppelten Menge Wasser garen (ca. 30min), immer wieder rühren und nachprüfen, ob die Linsen nicht zerfallen, sie sollten noch etwas Biss haben.

In einem separaten Topf die roten Linsen mit der doppelten Menge garen, sie haben eine wesentlich kürzere Garzeit, auch sie sollten nicht zerfallen.

In der Garzeit der Daal die Gewürze mit dem Öl verrühren.

Nun die dreierlei Daal mit den Gewürzen mischen, mit Salz, Essig und Honig pikant würzen.

### Zutaten Gurken:

- 1 Salatgurke
- ½ Glas Honiggurken
- ½ Glas Gewürzgurken
- 1 Avocado reif
- 1 EL Kürbiskerne zerstoßen
- 3 EL Kürbis Öl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL Agavensirup

### Zubereitung:

Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Honiggurken und Gewürzgurken abtropfen und in Scheiben schneiden, Avocado Fleisch ebenfalls klein schneiden.

Öl, Essig, Zitronensaft, Senf und Agavensirup mixen und über die angerichteten Gurken geben. Zerstoßene Kürbiskerne darüber streuen.