

Fruchtig-scharfer Lupinensalat (ca. 4 Personen):

300g gekochte Süßlupinen, 4 Frühlingszwiebel oder 1 Stange Lauch, 1 rote und 1 gelbe Paprika, 2 Orangen, 1 EL Olivenöl, 2 EL Sojasoße, Zucker, 2 TL Currypaste, ¼ TL Kreuzkümmel ganz, 1-2 EL Tomatenmark, Chiliflocken, Curry, Pfeffer, Salz.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und würfeln. Die Orangen schälen, filetieren und in Stücke schneiden. Den Saft auffangen. Das Gemüse mit den Lupinen mischen. Für die Sauce Sojasauce, Öl, Saft, Currypaste, Zucker, Tomatenmark und gehackten Kreuzkümmel verrühren und kräftig würzen. Die Sauce über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Bei Bedarf nachwürzen. Der Salat soll leicht scharf und fruchtig schmecken.

Tipp: Statt gekochte Lupinen kann auch Lupinenschrot verwendet werden.

140g Lupinenschrot dafür mit 310ml Wasser aufkochen, sieben Minuten köcheln, danach abkühlen lassen, ggf. überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.