

AZIFA aus Mali



ist ein beliebter Salat aus Westafrika, insbesondere in Mali, hat seinen Ursprung aber in der traditionellen äthiopischen Küche. Er besteht aus sorgfältig gekochten grünen Linsen, fein gehackten Tomaten und Zwiebeln, die auf dem Teller kunstvoll arrangiert werden.



© Mila Bond von Getty Images

ZUTATEN

- 225g grüne Linsen
- 2 Tomaten
- Zwiebel (möglichst rote)
- 1 grüne Chilischote

ZUBEREITUNG

Linsen über Nacht einweichen (besser noch in der Mikrowelle „anweichen“), dann abgießen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. 45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, dann wieder abgießen. Die Linsen anschließend in einer Schüssel zerstampfen. Geschälte und geschnittene Tomaten, feingehackte Zwiebel, entkernte und gehackte Chilischote, Zitronensaft, Olivenöl und Senf unterheben, salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und bis zum Servieren kalt stellen. Optional kann der Linsensalat noch mit Tomaten und Koriander garniert werden.