

Linsensalat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 500 g rote Linsen
- alternativ: Tellerlinsen
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 7 Cornichons
- 1 Apfel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Stängel Minze

Linsen in einem Sieb gut abspülen. In Gemüsebrühe aufkochen, Lorbeerblatt hinzufügen und nach Packungsanweisung vorsichtig gar ziehen lassen. Das dauert bei roten Linsen nur etwa 10 Minuten, bei anderen Sorten bis zu 45 Minuten. Während des Kochens die Garprüfung machen: Die Linsen sollten noch ganz leicht Biss haben, sie dürfen nicht zu Mus zerfallen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, Paprika und Apfel waschen und entkernen, die Cornichons abtropfen lassen. Alles fein würfeln und in eine Schüssel geben. Knoblauch sehr fein hacken oder zerdrücken und dazugeben.

Gekochte Linsen in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen und eine kleine Menge für das Dressing beiseitestellen. Restliche Brühe zu den Gemüsewürfeln geben und gut vermengen.

Tipp:

Der Salat lässt sich variieren mit:

- 1 Handvoll in Olivenöl angeschmorten Pastinaken- oder Zucchiniwürfeln
- türkischer Knoblauchwurst oder Hirtenkäse (je 150 g)
- 1 kleinen Dose abgetropfter Kichererbsen

Zutaten für das Dressing:

- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL Zucker
- 1 EL Rotwein-Essig
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Pfeffer

Öl in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft, Essig, Zucker und 1 EL der aufgefangenen Linsenbrühe mischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Über die Linsen-Mischung geben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Vor dem Servieren die frische Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Klein geschnitten über den Linsensalat streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Gunda Gagelmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen