

Linsensalat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 500 g getrocknete rote Linsen
- alternativ: 500 g Tellerlinsen
- 1,25 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 7 kleine Cornichons
- 1 Apfel
- nach Belieben: 1-2 Zehen Knoblauch
- 2-3 Stängel frische Minze

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

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

Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen - dabei die Brühe auffangen - und zu den Gemüsegewürfen geben (1 EL für das Dressing beiseitestellen). Gut vermengen.

Zutaten für das Dressing:

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Rotwein-Essig
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

Das 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 eine halbe Stunde durchziehen lassen.

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

Nährwerte:

483 kcal, 31 g Eiweiß, 13 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 24 g Ballaststoffe

Tipp:

Der Salat lässt sich beispielsweise variieren mit:

- einer Handvoll in Olivenöl angeschmorter kleiner Pastinaken- oder Zucchiniwürfel
- 150 g türkischer Knoblauchwurst
- 150 g Hirtenkäse
- einer kleinen Dose abgetropfter Kichererbsen

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Bluthochdruck

COPD

Darmkrebs-Nachsorge

Fersensporn

Fettstoffwechselstörungen

Hämorrhoiden

metabolischem Syndrom

PCO-Syndrom

Restless-Legs-Syndrom

Rheuma

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (auf Glutenfrei-Kennzeichnung aller industriell verarbeiteten Zutaten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin: Gunda Gagelmann

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