

Linsen-Apfel-Salat mit Radicchio

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL natives Olivenöl
- 125 g grüne Puy- Linsen
- 300 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 säuerlicher (z.B. Elstar) Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Radicchio
- 4 Stiele Petersilie
- 30 g Mandeln
- 2 EL Rotwein-Essig
- 1 TL glutenfreier Dijon-Senf
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Möhre schälen und klein würfeln. Sellerie putzen, waschen, das Grün beiseite legen, die Stange klein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blätter beziehungsweise Nadeln abzupfen und fein hacken.

Ein Drittel des Öls in einem Topf erhitzen und Möhre und Sellerie darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Linsen und Brühe dazugeben, Lorbeer und Kräuter hinzufügen, alles kurz aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 20 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Selleriegrün in dünne Streifen schneiden. Mandeln grob hacken. Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und das übrige Öl gründlich unterschlagen.

Das Linsengemüse in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen, Lorbeer entfernen. Noch warm in der Vinaigrette wenden. Apfel, Frühlingszwiebel und Radicchio untermischen. Zum Servieren den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller oder Schalen verteilen und mit Petersilie, Selleriegrün und Mandeln bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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