

Linsensalat

Rezept für 4 Personen:

300g Berglinsen

Frischer Ingwer nach Belieben (ca 2-3 cm großes Stück)

2-3 Lorbeerblätter

800ml Gemüsebrühe

2 rote Zwiebeln

2-3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

Olivenöl, Apfelessig, Kräutersalz, Dijon-Senf und Schwarzer Pfeffer für die Vinaigrette.

Die Linsen in ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Dann Linsen in einen ausreichend großen Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Ingwer schälen, in sehr kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den Lorbeerblättern zu den Linsen geben, aufkochen und dann bei reduzierter Hitze ca. 20 - 25 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und klein hacken, die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Die Äpfel etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und kurz mitkochen. Dann die Linsen-Apfelmischung in ein Sieb schütten und ein wenig abkühlen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen.

Aus den oben beschriebenen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und die Zwiebeln hinzufügen. Apfel-Linsenmischung in eine Schüssel geben, Vinaigrette darüber, vorsichtig durchmischen und lauwarm servieren. Der Salat schmeckt aber genauso lecker, wenn man ihn einige Stunden oder über Nacht ziehen lässt.