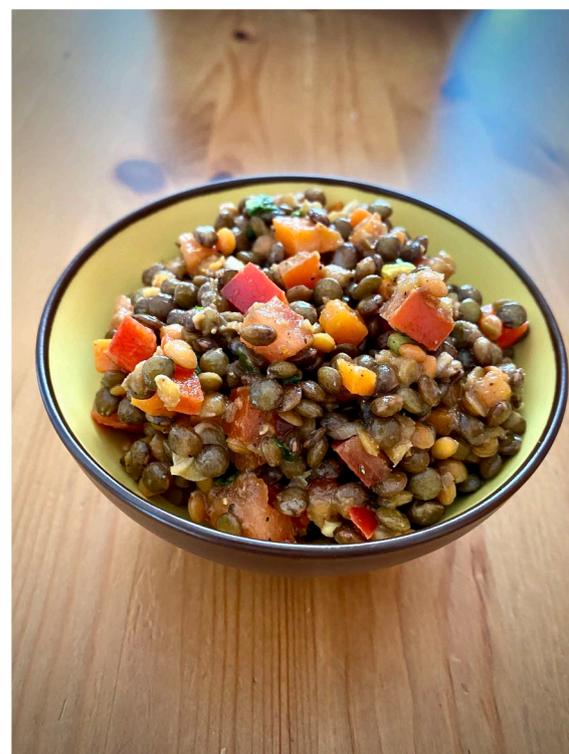


LINSENSALAT

“A LA PAPA”

Zutaten

- 175 g Berglinsen (*)
- 75 g rote Linsen (*)
- Gemüsebrühe für das Kochen der Linsen
- kleine Karotte
- Frühlingszwiebel
- Tomate ohne Kerne
- kleine Zwiebel
- kleine Paprika
- frische Korianderblätter
- Salz, Pfeffer, Zimt



Unsere Rezepte sind zu 100% vegetarisch!
Dieses Rezept ist sogar:



Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe kochen und darauf achten, dass sie noch ganz leicht bissfest sind. Die Linsen sollen durch das spätere Vermengen des Salats nicht zerfallen. **ACHTUNG:** Jede Linsenart hat andere Garzeiten, das bitte bei der Verwendung von verschiedenen Linsen beachten!



All das andere Gemüse in kleine Würfeln (ca. einen halben Zentimeter) schneiden. Je nach Geschmack die Karotte in etwas Wasser weich kochen. Aber auch hier darauf achten, dass sie noch etwas Biss hat. Aus der Tomate vor dem Würfeln das Innenleben entfernen, so dass nur noch das Fleisch übrig bleibt.

Die Korianderblätter klein hacken und zusammen mit den noch warmen Linsen und dem Gemüse in eine Schüssel geben. Anschließend die Zutaten für das Dressing hinzugeben (Salz, Pfeffer, Zimt, Curry scharf, Zitronensaft und relativ wenig Öl). Weniger ist hier mehr. Beim Würzen je nach Geschmack langsam an das Ergebnis herantasten. Der Salat soll nicht im Dressing schwimmen. Nur ganz wenig Öl zugeben.

(*) Die roten Linsen machen den Salat bunter. Der Anteil der jeweiligen Linsen kann ganz nach Belieben verändert werden. Die Linsensorte kann je nach Geschmack gewählt werden. Auch beim Gemüse gibt es Spielraum. Die gewählte Sorte sollte bissfest sein und beim Vermengen nicht zerfallen.

Der Linsensalat passt sehr gut als Beilage zum Grillen. Aber auch zu Frikadellen macht er eine gute Figur.

Bei diesem Salat handelt es sich um eine Eigenkreation.