Michel
Bingen am Rhein

Linsensalat

eine Empfehlung von Petra unserer Weinexpertin.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250	grüne Linsen oder andere festkochen...	½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen (zum Koche...
1	Möhre, mittelgroß	½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen (für den Sal...
1	rote Spitzpaprika	2 EL	Balsamico Sirup
2	Frühlingszwiebeln	2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1	Gurke	1 EL	Weißweinessig
Petersilie und Dill		4 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma, gemahlen	schwarzer Pfeffer, Salz	

ZUBEREITUNG

Linsen in Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einem Topf mit ca. 1200ml Wasser, Salz, dem Kurkuma und dem Kreuzkümmel erhitzen und zum Kochen bringen, ganze geschälte Möhre mit in den Topf geben + für 25-30 Minuten garkochen, sollten noch etwas Biss haben. Paprika und Gurke würfeln. Linsen in Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Gekochte Möhre ebenfalls würfeln. Gemüsewürfel zusammen mit den Linsen in eine Salatschüssel geben. Frühlingszwiebeln halbieren + in feine Ringe schneiden, Kräuter fein hacken und alles unter den Linsensalat mischen. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft und Essig zusammen mit ½ TL Salz verrühren und pfeffern, mit Balsamico Sirup abschmecken. Mit dem Schneebesen das Olivenöl langsam einrühren, bis eine sämige Vinaigrette entsteht. Mit ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel würzen und vorsichtig unter den Linsensalat mischen. Salat für ca. 2 Stunden kaltstellen.

Passt zu: Bella Rosa · Dialog