

# Linsen-Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

6 Garnelen                      1 Knoblauchzehe              2 EL Olivenöl, Salz

**Für den Salat:**

50 g grüne Linsen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ kleiner roter Apfel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwerknolle
3 Minzblätter	3 EL Weißweinessig	2 EL Grenadinesirup
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Linsen abspülen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden, beiseitelegen und die restliche Gurke längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Minzblätter fein hacken.

Für das Dressing Essig, Grenadinesirup, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Olivenöl darunter schlagen.

Linsen, Äpfel, Gurken in eine große Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig durchmischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roger Ruch am 23. Januar 2018