

Sauerkraut-Linsen-Salat

Für 2 Portionen:

100 g Belugalinsen	20 g Kürbiskerne	1 Birne
2 Stangen Sellerie	200 g frisches Sauerkraut	1/2 Chilischote
1 Kardamomkapsel	Salz	2-3 frische Thymianstiele
2 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Weißweinessig		

Kardamomkapsel grob zerstoßen. Chili halbieren und die Kerne entfernen. Birne waschen und halbieren, eine Hälfte schälen, Kerne entfernen und pürieren. Birnenpüree mit Kardamom, Chili, Thymian und 1/2 Teelöffel Salz bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Dressing durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und abkühlen lassen. Linsen in kochendem Wasser 25 bis 30 Minuten bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen .

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Sauerkraut mit den Händen sorgfältig ausdrücken und grob schneiden. Die zweite Hälfte der Birne in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie waschen, das Grün abzupfen und beiseitestellen. Selleriestangen eventuell entfädeln und quer in feine Stücke schneiden. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Birnen-Dressing mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und Olivenöl unterrühren. Sauerkraut in einer großen Schale mit den Händen auflockern.

Linsen, Selleriestangen, Selleriegrün, Birne und Dressing dazugeben und vorsichtig vermischen. Salat auf einer Platte anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

NN am 07. Februar 2021