

Orientalischer Linsen-Salat mit Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für den Linsensalat:

100 g braune Berglinsen	100 g gelbe Tellerlinsen	100 g rote Tellerlinsen
2 Möhren	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 EL Harissa	1 TL Kurkumapulver	3 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter	50 g ungesalzene Cashewkerne	1 kl. Bund Petersilie
2.5 EL Aceto Balsamico	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	4 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Linsensalat:

Wasser mit Lorbeerblättern und 1 angedrückten Knoblauchzehe in einem Kochtopf erhitzen. Zuerst die Linsen mit der längsten Garzeit hinzufügen. Dann die anderen Linsensorten in den Topf geben und bei milder Hitze nicht zu lange kochen. Sie sollten noch ausreichend Biss haben. Die Linsen abgießen und den Sud auffangen.

Die Linsen in eine Schüssel geben und leicht salzen.

Möhren und Pastinaken säubern, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse und Zwiebeln bei mäßiger Hitze darin farblos anschwitzen. Harissa, Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Etwas Linsensud und 1 Schuss Essig angießen und alles nur wenige Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte ebenfalls noch schön knackig sein.

Cashewkerne grob hacken und in der Gemüsepfanne etwas erwärmen. Die Zutaten nun zu den Linsen geben und alles miteinander vermengen. Den Linsensalat mit Apfel-Balsamessig, Olivenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Petersilie säubern und mit den oberen Teilen der Stiele fein hacken. Vor dem Servieren über den Linsensalat streuen.

Für den Wildkräutersalat:

Für den Wildkräutersalat kann man eine fertige Bio-Mischung verwenden oder verschiedene Kräuter und Salate nach Marktangebot selbst mischen.

Salate säubern und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl mit Zitronensaft und Honig vermengen, dann je 1 Prise Pfeffer und Salz hinzufügen. Den Salat mit etwas Vinaigrette vermengen.

Anrichten:

Linsensalat auf Teller geben. Darauf eine Handvoll Wildkräuter platzieren, nochmals mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tarik Rose am 04. April 2021