

Linsen-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Granatapfel

Für vier Portionen

80 g gelbe Linsen	80 g rote Linsen	80 g Belugalinsen
150 g Kirschtomaten	2 Stangen Staudensellerie	1 Granatapfel
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer
4 EL Weißer Balsamessig	3 EL Olivenöl	1 EL Honig
200 g fester Ziegenfrischkäse	1 Zitrone, unbehandelt	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Bund gemischter Kräuter
50 g Sesam	1 EL Schwarzkümmel	100 g gehackte Erdnusskerne

Die Linsen nach Sorte jeweils knapp mit Wasser bedeckt laut Packungsangabe bissfest kochen. Anschließend abgießen und zusammen in eine Schüssel geben.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Den Granatapfel am Blütenende flach abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Durch Klopfen auf die Schale die Kerne herauslösen. Den Schnittlauch fein schneiden und alles zusammen zu den Linsen geben. Den Salat mit Balsamessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und die Schale über den Ziegenfrischkäse reiben. Den Saft dazu pressen. Koriander, Kümmel und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und ebenfalls zugeben. Den Ziegenfrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Käse kleine Bällchen formen und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Kräuter abrausen, trockentupfen, fein hacken und auf einen flachen Teller geben. Sesam und Schwarzkümmel mischen und auf einen zweiten Teller geben. Die Erdnüsse ebenfalls auf einem Teller verteilen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kräutern, dem Sesam bzw. den Erdnüssen wälzen.

Den Linsensalat auf einer Platte anrichten. Die Käsebällchen darauf legen.

Johann Lafer am 10. September 2016