



Salat mit roten Linsen

Zutaten für 4-6 Personen:

300g rote Linsen* + 1 Nelke ganz* + 1 Lorbeerblatt*

1 TL Za'tar – arabische Gewürzmischung*, Salz*, Pfeffer*

100g Lauch – in feine Streifen geschnitten

150g Karotten – fein geraspelt

1 Apfel – fein geraspelt

1 Zwiebel – in feine Würfel geschnitten

6 EL Weißweinessig

ggf. etwas Gemüsebrühe

1 EL Senf*, 1 Prise Zucker* 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, 5 EL Olivenöl*

etwas frischen, geriebenen Ingwer

etwas Blattpetersilie – fein geschnitten

Zubereitung:

Linsen mit der Nelke und dem Lorbeerblatt nicht zu weich kochen; danach erst salzen. Die Nelke und das Lorbeerblatt herausnehmen; die Linsen abkühlen lassen. Lauch, Karotten, Apfel und Zwiebel dazugeben. Mit dem Essig, Senf, Zucker, geriebenem Ingwer, Kreuzkümmel und Öl (+ ggf. Gemüsebrühe) die Marinade zubereiten und den Salat damit anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren die fein geschnittene Petersilie unterheben.

Zutaten mit Sternchen* erhalten Sie im fair.