



Linsensalat

- 250 g Linsen *
- 1 Karotte, mittelgross *
- 2 Bundzwiebeln *
- 1 kleiner Sellerie *
- 1 Stück Salatgurke *
- 2 Tomaten *
- Petersilie
- Dill
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen (zum Kochen)
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen (für den Salat)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz, so nach Gefühl

*im Hoflädeli erhältlich

Rezept für 4 Personen.

Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und nach kleinen Steinchen absuchen.

In einem Topf die Linsen zusammen mit ca. 1200ml Wasser, Salz und dem Kreuzkümmel erhitzen und zum Kochen bringen. Steigt viel Schaum auf, schöpfe ich den mit einem Schaumlöffel ab. Die Karotte geschält im Ganzen mit in den Topf legen und die Linsen für 25-30 Minuten garkochen. Sie dürfen ruhig noch ein wenig Biss haben. Sind die Linsen gar, werden sie in einem Sieb abgeseibt, mit kaltem Wasser abgeschreckt und beiseitegestellt, bis sie abgekühlt sind.

Den Sellerie, die Tomaten und die Gurke in Würfel schneiden. Die gekochte Karotte wird längs in ca. 5mm breite Scheiben zerteilt, diese dann wiederum in Streifen und quer in Würfel geschnitten.

Die Gemüsewürfel zusammen mit den Linsen in eine Salatschüssel geben. Die Frühlingszwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden und ebenfalls zu den Linsen geben.

Die Kräuter fein hacken und unter den Linsensalat mischen.

Schliesslich in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft und den Essig zusammen mit ½ TL Salz verrühren und pfeffern.

Mit einem Schneebesen das Olivenöl in dünnem Faden einrühren, bis eine sämige Vinaigrette entsteht.

Die Vinaigrette noch mit ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel würzen und vorsichtig unter den Linsensalat mischen. Den Salat für ca. 2 Stunden kaltstellen, am besten sogar über Nacht.