

23 – Würziger Linsensalat

Hintergrund zum Rezept

Dieses Rezept habe ich entnommen aus „Köstliche Salate“ von Anne Wilson, Seite 24. Er wird kalt als Beilage zu Gegrilltem serviert, ist aber auch als Teil einer orientalischen Speisefolge geeignet. Der Salat ist sehr würzig – bisher hat er bei allen Gästen regen Zuspruch gefunden.

Zutaten für 6 Personen

- 250 g braune Linsen
- 1 Würfel Hühnerbrühe, zerkrümelt
- 2 Tomaten in 1 cm große Würfel geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben geschnitten
- 2-3 EL ÖL
- 2-3 TL Apfelessig
- 1-2 EL gehackte frische Minze
- ½ - 1 TL gemahlener Kümmel (oder ganzer Kümmel, im Mörser zerstoßen)
- ½ TL gemahlener Kumin (optional)
- ¼ - ½ TL Cayennepfeffer (oder etwas mehr, nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer (falls notwendig)

Zubereitung:

Linsen waschen und zusammen mit dem zerkrümelten Brühwürfel in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und ca. 20 min köcheln, bis die Linsen gerade gar sind, in keinem Fall zu weich kochen. Abtropfen und erkalten lassen.

Erkaltete Linsen mit den Tomaten und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten in ein kleines Schraubglas füllen, gut schütteln. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce über den Salat träufeln und vorsichtig mischen. Für die Optik einige Ringe der Frühlingszwiebeln auf den Salat legen.

