Artikel vom 17.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/feldsalat-mit-roten-linsen

Feldsalat mit roten Linsen



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

Salat: 200 g rote Linsen,

1 EL Gemüsebrühe,

1 kg Feldsalat,

1 Apfel,

12 Walnüsse,

Sauce: 1 Zitrone,

1 Schalotte,

2 EL Walnussöl,

1 EL flüssiger Honig,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung: Die roten Linsen in 400 ml Wasser zusammen mit der Gemüsebrühe circa 10 Minuten weichkochen. Währenddessen den Feldsalat waschen und die Wurzeln mit einem kleinen Küchenmesser entfernen, etwas abtropfen lassen und auf vier tiefe Teller gleichmäßig verteilen. Den Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Walnüsse knacken und die Kerne herausholen. Die Walnusskerne in kleine Stücke brechen. Für die Salatsauce die Zitrone halbieren und auspressen. Die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese dem Zitronensaft hinzufügen. 1 EL Honig zum Zitronensaft geben sowie die 2 EL Walnussöl. Die Sauce nach Belieben salzen und pfeffern und alles gut miteinander verrühren. Sind die roten Linsen fertiggekocht, diese auf die bereits platzierten Salatblätter drapieren. Eine kleine Handvoll Apfelstücke über die roten Linsen streuen. Nun die Walnussstücke, circa eine kleine Handvoll, über die Linsen geben. Die Sauce mit einem Löffel über den Salat verteilen. Zum Salat kann wahlweise Baguette gereicht werden.