


## Linsensalat

Linsen galten lange als Arme-Leute-Essen. Heute liegen sie voll im Trend und werden vermehrt auch in der Schweiz angebaut. Linsen sind eine hervorragende Eiweissquelle und eignen sich deshalb sehr gut als Fleischersatz.

Es gibt viele verschiedene Sorten: z.B. grüne, gelbe, rote, braune und schwarze. Die grünen Linsen kochen sämig und eignen sich für Suppen und Eintöpfe. Die roten Linsen sind geschält und zerfallen beim Kochen schnell, deshalb eignen sie sich vor allem für Suppen und Püree oder Mus. Belugalinsen sind klein und schwarz, aber sie verlieren etwas Farbe durch das Kochen. Sie schmecken kräftig und eignen sich besonders für Salate.



### Sauce

Salz und Pfeffer Senf 5 EL Apfelessig 6 EL Rapsöl 2 Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt ½ - 1 Zwiebel, fein gehackt	alles gut mischen	
--	-------------------	---

### Salat

200 – 240 g Linsen  ½ - 1 Liter Wasser	auf Küchentuch leeren und Fremtteile (kleine Steine etc.) entfernen, kalt abspülen im ungesalzenen Wasser ca. 20 Minuten knapp weichkochen, abgiessen und noch warm mit der Sauce mischen
600 – 800 g Saisongemüse Rüebli, Kohlrabi, Peperoni, Zucchetti, Lauch etc.	in Würfel schneiden und in wenig Bouillon während 5 – 10 Minuten zugedeckt dämpfen Gemüse zu den Linsen geben, sorgfältig mischen, abschmecken und mindestens ½ Stunde ziehen lassen, anrichten und garnieren
nach Belieben zugeben	Fetawürfel, Mozzarellaperlen oder geräucherter Tofu in Würfeln Speckwürfel glasig gebraten
zum Garnieren	Salatblätter Eier, hartgekocht Cherry-Tomaten Kräuter, fein gehackt