

# ALBLINSENSALAT MIT BUNTEM WURZELGEMÜSE UND WIENERLE

Schwierigkeit: einfach / ca. 35 Min. Arbeitszeit

Alblinsen eignen sich sehr gut für einen Salat, den man mit unterschiedlichem Wurzelgemüse zubereitet und zum Beispiel mit verschiedenen Möhrensorten aufgeppt. Dann wird es richtig schön bunt in der Schüssel und vor allem lecker! Wahlweise könnt ihr das Gericht auch vegetarisch zubereiten.

## ZUTATEN



ca. Für 3-4 Personen

|        |  |
|--------|--|
| 500 gr | Alblinsen                                      |
| 1      | kleine Knolle Sellerie                         |
| 1      | Petersilienwurzel                              |
| 4      | verschiedene Möhren (violett, weiß, orange)    |
| 2      | kleine Zwiebeln oder zwei Lauchzwiebeln        |
| 1      | säuerlicher Apfel                              |
| 1      | handvoll glatte Petersilie                     |
|        | Pfeffer (frisch zermahlen)                     |
|        | Obstsaft (z.B. Apfel oder Orange)              |
|        | Essig (Wein- oder Apfelessig)                  |
|        | Senf   |
|        | Sonnenblumenöl                                 |
|        | Knoblauch                                      |
|        | Zucker/Honig/Ahornsirup                        |
|        | Salz und Pfeffer                               |
|        | optional etwas Zitronensaft oder Zitronenzeste |

## ZUBEREITUNG

### Linsen:

(500 gr Alblinsen, 1 kleine Knolle Sellerie, 1 Petersilienwurzel, 4 verschiedene Möhren, 2 kleine Zwiebeln oder

Lauchzwiebeln, 1 säuerlicher Apfel, eine handvoll glatte Petersilie, Salz und Pfeffer)

Bei der Zubereitung auf folgendes achten:

Linsen **nicht** im Salzwasser kochen, sonst werden sie nicht gar und die Linsen generell nicht zu gar kochen, da sie sonst im Salat zu matschig werden.

Zwischendrin einfach mit einem Löffel kurz kosten, wie durch sie sind. Nach dem Kochen sollten die Linsen im Sieb kurz mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit sie nicht weitergaren.

Während die Linsen kochen, kann man das Wurzelgemüse schnell in kleine Würfel schneiden.

Das gewürfelte Gemüse wird kurz gedämpft. Dazu nimmt man nur etwas Wasser im Topf. Nicht so viel, dass es die Gemüsewürfel bedeckt und nicht zu wenig, sodass das Gemüse anbrennt. Wer möchte, kann noch etwas Butter hinzugeben. Etwas salzen nicht vergessen. Auch das Gemüse sollte nicht zu gar sein und noch einen schönen Biss haben. Nach dem Kochen ebenfalls kurz abschrecken. Nachdem Linsen und Gemüse gar sind, kann beides in eine Schüssel.

#### **Dressing:**

(Obstsft, Essig, Senf, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Zucker/Ahornsirup/Honig, Salz und Pfeffer, Zitronensaft)

Für das Dressing Saft, Essig und Senf verrühren. Salz und Pfeffer dazu. Etwas Süße und dann mit dem Schneebesen erst tröpfchenweise und dann im Strahl das Öl unterrühren, bis man eine schöne Emulsion beziehungsweise sämige Sauce erhält.

Das Ziel ist ungefähr ein kleines Schälchen voll Dressing zu haben, sodass der Salat einmal gut mit Sauce benetzt werden kann, aber nicht im Dressing schwimmt. Für das Verhältnis von wässrigen und öligen Zutaten muss man ein Gefühl entwickeln. Viel falsch machen kann man nicht, wenn man zwischen drin probiert.

Das Mengenverhältnis beträgt circa 3 Esslöffel Essig auf 1 Esslöffel Öl, Saft nach Belieben. Wenn es zu sauer wird, lieber etwas Saft ergänzen als zu versuchen mit Zucker oder Salz gegen zu steuern.

Zum Dressing noch etwas kleingehackten Knoblauch und kleingehackte Zwiebeln geben. Die Salatsauce wird dann unter die Linsen und das Wurzelgemüse gegeben und alles gut vermengt.

Jetzt den Apfel ebenfalls in Würfel schneiden und untermengen. Petersilie hacken und ebenfalls untermengen. Wichtig ist jetzt ein wenig Zeit, die der Salat zum Durchziehen braucht (mindestens 5-10 Minuten oder auch länger). Danach sollte der Linsensalat nochmals abgeschmeckt werden und eventuell mit etwas Salz und Pfeffer ergänzt werden. Manchmal hilft auch noch ein Klucks Senf, besonders wenn der Salat etwas Säure und Drive vertragen kann. Zu dem Salat schmeckt ein Wiener Würstchen besonders gut, wer mag ebenfalls mit einem Klucks Senf.