Salate & Beilagen

Linsensalat

Beilage
Rezeptart

45 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

ca. 30 Minuten Wartezeit

Zutaten für 4 Portionen

150 g braune Linsen
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
Thymian
Frische Petersilie
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
ein kleines Stück Sellerie
50 g Lauch
(Frühlings-) Zwiebel
Butter
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen unter kaltem Wasser waschen, anschließend in ausreichend Wasser, zusammen mit Lorbeerblatt, Gewürznelke, Thymian und Petersilie, bei mittlerer Hitze kochen (sollten am Ende noch „Biss“ haben).

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch klein schneiden und kurz blanchieren. Die Frühlingszwiebel und Zwiebel ringelig schneiden, Knoblauch fein hacken, alles in Butter anschwitzen und das blanchierte Gemüse zum Schluss kurz mitschwenken.

Die abgeseihten, noch lauwarmen Linsen mit dem Gemüse, mit Essig und Kürbiskernöl, sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit frischen Petersilienblättchen servieren.

Tipp: Sehr gut schmeckt dieser Linsensalat auch mit ein wenig Schweinespeck. Hierfür einfach 20 g Frühstücksspeck kurz anbraten (hierbei kann die Butter weggelassen werden) und dann die Zwiebeln zugeben weiter kochen laut Rezept.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch