Linsensalat

Zutaten

200g Linsen
kl. Möhre
1/3 Lauch
Evtl. Apfel
Essig, Öl, Salz, Zucker, Gewürze, evtl. Senf, Honig

Zubereitung

Die Linsen waschen, evtl. auf Steinchen untersuchen und in einen Topf mit reichlich kaltem Wasser geben. Die Möhre und den Lauch kleinschneiden und zusammen mit den Linsen zum köcheln bringen. Sobald es beginnt zu köcheln noch rund 20-25 Minuten (hängt von der Linsensorte ab). Dann abgießen und gut abkühlen lassen.



Linsensalat

Gewürze: 1/3 TL „Sonnenkuss“, je eine kl. Prise Curry, Koriander, Paprikapulver, Salz, Zucker, dann 1 TL Senf, 4 EL (Apfel-) Essig, 3 EL Apfelsaft, 8 EL Öl (Olivenöl, Nuss-, Sesam- oder Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl; auch gemischt).

In den Linsensalat passt auch sehr gut etwas geriebener oder sehr klein geschnittener Apfel, ein Spritzer Zitronensaft, etwas Ingwer oder ein Prise geriebene Orangenschale; genauso

je nach Geschmack und Vorlieben auch Senf oder Honig.