

Linsensalat mit Äpfeln und Nüssen

ein anderer Salat zum Grillen



Die Linsen abspülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Dressing anrühren.

Dafür den Essig mit dem Senf und den Gewürzen aufschlagen und das Öl langsam unterrühren. Die Apfel- und Zwiebelwürfel mit den Linsen vermischen und die Salatsoße darauf verteilen. Alles noch einmal durchmischen und abschmecken. Dann sollte der Salat eine Stunde ziehen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne vorsichtig anrösten und zum Schluss über den Salat streuen.

Statt Pinienkernen gehen auch gehackte Walnüsse oder fein geriebener Feta-Käse. Auch klein gewürfelte Tomaten oder Scheiben vom Staudensellerie verfeinern den Salat.

Diesen Salat mache ich zum Grillen, er geht aber auch mit einer Scheibe gebratener Blutwurst als kleine Vorspeise zu einem Menü.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kl. Dose/n Linsen, küchenfertige, 265 g
Abtropfgewicht

1 Apfel, evtl. 2, aromatisch,
geschält, fein gewürfelt

1 Zwiebel(n), weiße oder rot, fein
gewürfelt

50 g Pinienkerne

½ TL Senf

3 EL Apfelessig

2 EL Walnussöl

Chiliflocken, nach Geschmack
dosieren

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rezept von: Bienenköchin