



Rote Linsen-Feldsalat

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Rote Linsen
- Meersalz
- 2 kleine Schalotten (ca. 45 g) oder eine Zwiebel
- 60 g Staudensellerie (2 kleine Stangen) | kann auch entfallen, wenn Ihr Sellerie nicht mögt
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 50 g Feldsalat (in Österreich "Vogersalat" genannt)
- 4-5 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1 TL scharfer Senf
- Pfeffer
- 1 kl. Apfel (130-140 g)

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit)

1. 200 g Roten Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kräftig spülen. Die Roten Linsen mit 350 - 370 ml Wasser und einer Prise Meersalz in einem Topf erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Roten Linsen ganz sachte bei leicht gekipptem Deckel max. 8-10 Minuten köcheln lassen. Danach die Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen, damit sie nicht nachgaren und noch weicher werden
2. Wichtig: Rote Linsen werden beim Kochen blitzschnell weich. Daher ist es für dieses Rezept sehr wichtig, die Roten Linsen nur kurz zu kochen, den sie sollten etwas Biss behalten!
3. Zwei kleine Schalotten abziehen und ganz fein würfeln. Den Staudensellerie waschen und zwei kleinen Stangen fein aufschneiden. Eine Hand voll Petersilie abbrausen und klein hacken. 50 g Feldsalat verlesen und gut waschen. Achtung, häufig ist dieser sehr sandig.
4. Für die Vinaigrette 4-5 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfeldicksaft, 1 TL scharfen Senf sowie ein Prise Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.
5. Den Apfel entkernen und würfeln, zuvor aber einige Apfelscheiben zum Garnieren beiseite legen. Tipp: Den Apfel schneide ich erst ganz zum Schluss auf, wenn die Linsen schon gekocht sind, also kurz bevor ich die Zutaten mische. Sonst oxidieren die Apfelscheiben/-stücke und werden braun.
6. Die gekochten Linsen mit den Schalotten-, Sellerie- und Apfelstückchen vermischen. Die Petersilie unterheben und die Vinaigrette über die Linsen gießen. Alles gut miteinander vermischen. Salat mit Apfelessig und Salz abschmecken. Den Feldsalat vorsichtig unterheben und den Salat mit Apfelscheiben garniert servieren.