LINSENSALAT MIT GEMÜSE UND KERNÖL

Erstellt am 06.03.2023

und Rezept von Eva Kamper-Grachegg alias Mei Liabste Speis!
vegetarisch leicht 15 min (+12 Stunden Wartezeit)
Vom Steiererland bis ins Mühlviertel ... Linsen können ziemlich fad sein. Und haben oft so einen müden Beigeschmack von bemüht gesunder Küche. Dieser Linsensalat – richtig zubereitet – ist eine wunderbare Delikatesse, die obendrein und ganz nebenbei noch gesund ist. So zu sagen versehentlich

ZUTATEN

1 Tasse Berglinsen

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1/8 l Gemüsebrühe

Kernöl aus der Steiermark

Apfelessig

1 Paprika, rot / Tomaten / Gurke etc.

Frühlingszwiebel

Petersilie oder Schnittlauch etc.

Feta oder Bröseltopfen

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in eine Schüssel mit kalten Wasser geben und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Linsen abspülen und etwa 5 Minuten im Salzwasser kochen – vor dem Abseihen probieren, ob sie gar sind. Wer unseren Linsensalat ganz spontan zubereiten will, kocht die Linsen direkt im Salzwasser – die Garzeit verlängert sich dann auf etwa 20 Minuten.
2. Inzwischen eine Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe ebenso schälen und beiseite legen.
3. Die abgeseihten Linsen noch sehr heiß mit der Brühe, den Zwiebelstücken und der gepressten Knoblauchzehe vermengen. Mit etwas Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss reichlich Kernöl zugeben – alles vermengen und zugedeckt ein paar Stunden ziehen lassen.
3. Kurz vor dem Servieren nochmals probieren – ähnlich wie Erdäpfel ziehen die Linsen Säure und Salz ziemlich nach, also bei Bedarf ordentlich nachwürzen.
4. Mit kleingewürfeltem Gemüse bspw. Paprika mischen, Kräuter dazu – mit Feta oder Bröseltopfen garnieren.

Der gebürtigen Steirerin sehen wir auch nach, dass sie für den herrlichen Linsensalat Kürbiskernöl aus der alten Heimat verwendet . Wer aber nicht aus der Steiermark kommt, der könnte ja bspw. auch das Bio-Kürbiskernöl von Farmgoodies verwenden ...

2024 © All Rights Reserved.