## VEGAN LOVE STORY

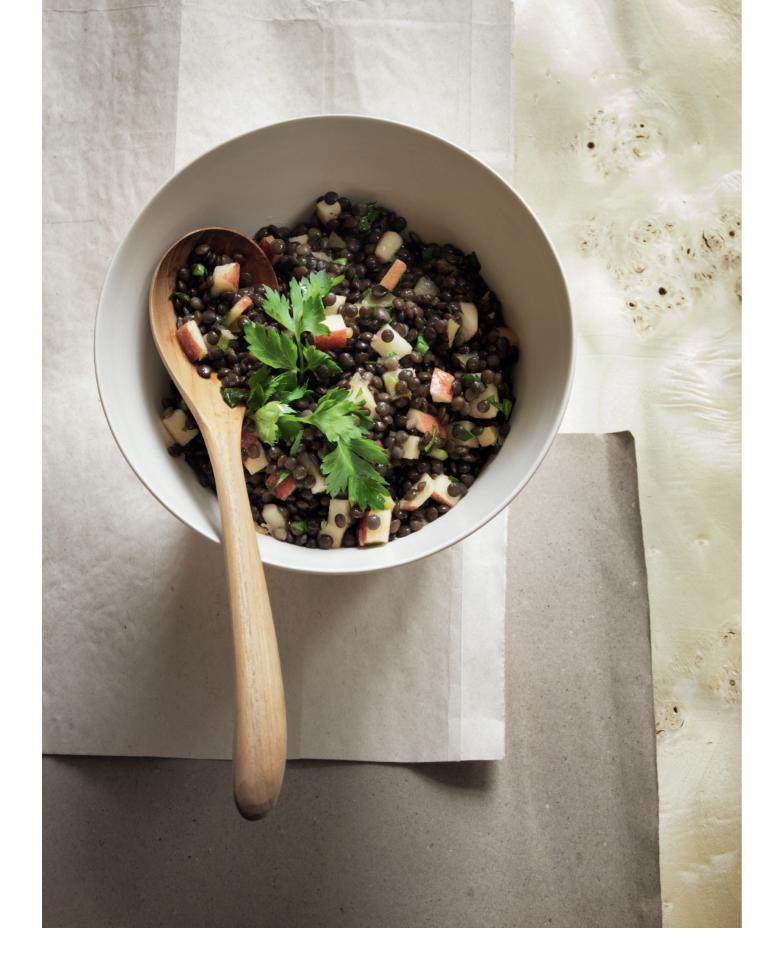
tibits & Hiltl - Das Kochbuch











## Apfel-Linsen-Salat

## Beluga-Linsen mit süßem Touch

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

Für 4 Portionen

300 g Beluga-Linsen 2 mittelgroße Äpfel 60 g Rohzucker 150 ml Apfelessig 1 Bund Petersilie 150 ml neutrales Pflanzenöl 1 Prise Chilipulver Salz, Pfeffer aus der Mühle Die Linsen verlesen (es können kleine Steinchen darin sein) und gründlich abspülen. In kochendem, ungesalzenem Wasser circa 30 Minuten leicht köchelnd weich garen. Abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Den Zucker zusammen mit dem Essig erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Apfelwürfel beigeben und den Sud auskühlen lassen.

Die Petersilie fein hacken. Wenn der Sud lauwarm ist, die fein gehackte Petersilie, Öl und Chilipulver unterrühren. Die Sauce über die noch lauwarmen Linsen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarm oder kalt servieren.

## TIPPS

Für eine knackigere Konsistenz die Äpfel mit Schale verwenden. Wenn die Linsen zu lange gekocht werden, zerfallen sie und sehen nicht mehr schön aus – also zwischendurch immer mal wieder probieren.

68 - VEGAN LOVE STORY tibits & Hiltl

VEGAN LOVE STORY tibits & Hiltl