

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 Rohrzucker
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 begeben 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.