Rezept

Veganer lauwarmer Linsensalat mit Äpfeln und Salbei-Gremolata

Ein Rezept von Veganer lauwarmer Linsensalat mit Äpfeln und Salbei-Gremolata, am 27.04.2024

Zutaten

150 g	Puy- oder Berglinsen
1	Knoblauchzehe
	Salz
1 Bund	Schnittlauch
2 TL	Agavendicksaft
1 TL	vegane Margarine
2 cl	Calvados oder Cidre
1/2 Bund	Salbei
1	Bio-Zitrone
2	mittelgroße, süß-säuerliche Äpfel
2-3 EL	naturtrüber Apfelessig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Zucker
1	Lorbeerblatt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb abspülen und in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. weich garen.

2. Inzwischen den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Knoblauch schälen und zum Salbei pressen. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale am besten mit einem Zestenreißer hauchdünn abziehen. Die Zitronenzesten nach Belieben fein hacken und zusammen mit etwas Salz zum Salbei-Knoblauch-Gemisch geben. Die Zitrone auspressen und den Saft beiseitestellen.

3. Die Äpfel waschen, vierteln, ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

4. Die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL Essig, Agavendicksaft, den übrigen Zitronensaft und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen unterheben.

5. In einem weiten Topf die Margarine mit dem Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen und goldgelb karamellisieren. Die Äpfel zugeben, mit Calvados oder Cidre ablöschen und durchschwenken. Das Lorbeerblatt zufügen und die Äpfel zugedeckt bei schwächster Hitze 2-3 Min. ziehen lassen, dabei hin und wieder schwenken.

6. Den Linsensalat nochmals mit Apfelessig und Salz abschmecken und zusammen mit den karamellisierten Äpfeln auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der Gremolata und schwarzem Pfeffer bestreuen.