

Rezept

Kasseler-Linsen-Salat

Ein Rezept von Kasseler-Linsen-Salat, am 10.06.2023

Zutaten

200 g braune oder grüne Linsen	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
400 g geräuchertes Kasseler (ohne Knochen)	1 Bio-Orange
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Zitronensaft
1 EL grobkörniger Senf	1 TL Honig
Salz	1/2 TL Chilipulver
4 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einen Topf füllen und gut mit Wasser bedecken. Knoblauch schälen, halbieren und dazulegen. Den Thymian abbrausen und mit dem Lorbeer in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen, Hitze klein stellen (zwischen schwacher und mittlerer Stufe) und den Deckel auflegen. Linsen etwa 35 Minuten kochen lassen, bis sie weich werden, aber noch Biss haben. Nach ungefähr 30 Minuten zum ersten Mal probieren!
2. Die Linsen dann in ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen das Kasseler klein würfeln. Die Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die welken dunkelgrünen Teile abschneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Orangen- und Zitronensaft mit Senf, Orangenschale, Honig, Salz und Chili verrühren. Das Öl unterschlagen. Linsen und Kasseler mit den Zwiebelringen und der Salatsauce verrühren, etwa 15 Minuten ziehen lassen. Probieren und eventuell vor dem Servieren nachwürzen. Dazu schmeckt Weißbrot, aber auch Schüttelbrot oder Vinschgauer passen gut.