

Rezept

Lauwarmer Linsensalat mit Selleriestreifen

Ein Rezept von Lauwarmer Linsensalat mit Selleriestreifen, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	schwarze Beluga-Linsen oder grüne Puy-Linsen	1	getrocknete Chilischote
2	Lorbeerblätter	1 Stück	Knollensellerie (etwa 500 g)
1 TL	Koriandersamen (wer mag)	1 EL	Butter
4 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	2-3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)	1/2 TL	flüssiger Honig
1 Kästchen	Gartenkresse (wer mag)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abbrausen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Chilischote leicht andrücken und mit Lorbeerblättern dazugeben. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 35-45 Minuten weich, aber nicht zu weich kochen.
2. Inzwischen den Sellerie schälen und zuerst in etwa 1/2 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Streifen schneiden. Eventuell die Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten, dann in einem Mörser nicht zu fein zerdrücken.
3. Die Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Selleriestreifen und eventuell den Koriander einrühren und bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest und leicht braun braten. Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. Nach und nach das übrige Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden.
5. Die Linsen abgießen und mit der Sauce und dem Sellerie mischen. Abschmecken und eventuell die Kresse aufstreuen. Den Salat lauwarm auf den Tisch stellen.