

Rezept

Linsensalat mit Schwarzwurzeln und Nüssen

Ein Rezept von Linsensalat mit Schwarzwurzeln und Nüssen, am 18.04.2026

Zutaten

250 g Schwarzwurzeln	7 EL Rotweinessig
1 EL Mehl	Salz
150 g Le-Puy-Linsen	2 Schalotten
1 dicke Möhre	1 Stück Lauch
1 EL Butter	400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 TL Zucker	1 TL scharfer Senf
2 TL frisch gepresster Zitronensaft	3 EL Walnussöl
40 g Walnusskerne	1/2 Bund Schnittlauch
8 dünne Scheiben Frühstücksspeck	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Schwarzwurzeln schälen (dabei unbedingt Einweghandschuhe tragen, da der austretende milchige Saft braune Flecke gibt), waschen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Diese sofort in 1 l Wasser geben und mit 3 EL Essig und dem Mehl verrühren (so werden die Schwarzwurzeln nicht braun). In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Schwarzwurzeln abgießen, in das kochende Wasser geben und zugedeckt in 10-12 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Dann in ein Sieb gießen, unter fließendem kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Linsen in einem Sieb abbrausen, ins Wasser geben und bei mittlerer Hitze 5 Min. sprudelnd kochen lassen. In das Sieb gießen und abschrecken. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Möhre schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch vierteln, waschen und in ca. 5 mm breite Stücke schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen. Darin Schalotten, Möhre und Lauch andünsten, mit Brühe aufgießen, die Linsen dazugeben und in ca. 20 Min. bissfest garen. Kurz vor Garzeitende mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarte Linsen in ein Sieb gießen, dabei Brühe auffangen. Linsen leicht abkühlen lassen. Anschließend übrigen Essig, Olivenöl, Zucker und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die lauwarmen Linsen mischen.
4. Während die Linsen garen, 1 ½ TL Zitronensaft und das Walnussöl verrühren, salzen, pfeffern und mit den leicht abgekühlten Schwarzwurzeln mischen. Walnüsse grob hacken, Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Speck in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Schwarzwurzeln samt Marinade, Walnüsse und Schnittlauch unter die Linsen heben (etwas von den Nüssen und dem Schnittlauch für die Deko zurückbehalten), eventuell ein wenig von der Linsenbrühe unterrühren und den Salat 20-25 Min. marinieren lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren den Salat mit den restlichen Walnüssen und dem übrigen Schnittlauch bestreuen. Den Speck in Stücke brechen und ebenfalls auf den Salat geben.