

Rezept

Petersilienwurzel-Salat mit Linsen

Ein Rezept von Petersilienwurzel-Salat mit Linsen, am 23.04.2024

Zutaten

100 g getrocknete rote Linsen	200 g Petersilienwurzeln
1 TL Rapsöl	250 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Apfel	100 g Lachsschinken
1/2 Bund Petersilie	3 TL Balsamico-Essig
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die roten Linsen über Nacht einweichen. Die Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Petersilienwurzeln darin andünsten. Die roten Linsen zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nur kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen.

3. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und am Ende der Kochzeit zu den heißen Linsen geben. Alles abkühlen lassen.

4. Inzwischen den Schinken in hauchdünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, klein hacken und mit den Schinkenstreifen zu den abgekühlten Linsen geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.