

LINSEN-MÖHREN-SALAT MIT WALNÜSSEN

150 g Teller-, Puy- oder
Belugalinsen
1 Lorbeerblatt
300 ml Wasser
4–6 Möhren
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 kl. Zwiebel

und
in
zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten garen.
putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit
in der Pfanne anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Mit
und
würzen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
schälen, waschen, fein hacken und zur Seite stellen.

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
½ TL Senf
Salz
Pfeffer

und
zu einem Dressing mischen.

Die gegarten Linsen abgießen, das Lorbeerblatt entfernen.

50 g Walnüsse

hacken und mit den abgekühlten Linsen, Möhren und der
Zwiebel in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen
und vermengen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit

2 Handvoll Rucola
etwas geriebener Parmesan

und
garnieren.

Nährwerte pro Portion: 397 kcal Energie; 30,3 g Kohlenhydrate; 22,0 g Fett; 14,9 g Eiweiß

Walnüsse

Die Erntezeit für Walnüsse erstreckt sich von Mitte September bis Ende Oktober. Die Nüsse sind reif, wenn sie vom Baum fallen und ihre grüne Schale aufplatzt. Die Nüsse können in alten Obstkisten oder auf Zeitungspapier einlagig ausgebreitet werden. Wenn sie etwa 4 bis 6 Wochen lang trocken gelagert und dabei regelmäßig gewendet werden, sind sie mehrere Monate lang haltbar.

Um das Rezept etwas zu variieren, kann die Hälfte der Möhren z. B. durch Pastinaken ersetzt werden.