



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 29

Salat aus roten Linsen



10 Minuten



15 Minuten



20 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel

300 g Rote Linsen

250 ml Weißwein

250 ml Brühe oder Wasser

 1 TL Fenchelsamen, grob gemahlen

 1 TL Piment d'Espelette
Saft und Abrieb von zwei Bio-Zitronen

1 Fenchelknolle

 Salz

 Olivenöl

Cashewkerne, geröstet
(170°C, ca. 10 Minuten)

Koriandergrün, gehackt

Rezept

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Linsen 1-2 Minuten in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, dann Brühe oder Wasser zugeben und maximal 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich aber noch bissfest sind. Die Fenchelknolle putzen und sehr klein schneiden. In Olivenöl anbraten und mit ein wenig Orangensaft ablöschen. Abkühlen lassen. Den Fenchelsamen ohne Öl in einer Pfanne 1-2 Minuten anrösten und anschließend grob mörsern. Zitronensaft und Zitronenabrieb, Piment d'Espelette, Fenchelsamen und Fenchel mit den Linsen vermengen. Cashewkerne grob hacken und dazu geben. Mit Salz abschmecken und mit Koriandergrün und gerösteten Nusskernen bestreuen.

Guten Appetit!