

Klasse 9, Ruth-Schaumann-Schule (Förderzentrum Hören und Kommunikation)+ FSL Esther Rieder

Belugalinsensalat

2 Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe	fein schneiden, in einem Topf andünsten
400ml Wasser 1 El Gemüsebrühe 200g Belugalinsen	dazugeben, kurz aufkochen, mit einem Deckel ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze lang köcheln lassen (bis das Wasser verkocht ist); wenn die Belugalinsen noch zu "knackig" sind, etwas länger köcheln lassen.
2 El Balsamicoessig 1 El Olivenöl 1 Tl Senf 1 Tl Honig 1/2 Tl Salz	zu einer Sauce verrühren, über die lauwarmen Linsen geben.
Alternative 1: 1 Avocado 1/2 Mango 1 Tl Orangensaft	in daumennagelgroße Stücke schneiden, unter die Linsen heben; abschmecken.
Alternative 2 100g Cocktailtomaten 50 g Gurke 50g Schafskäse	Tomaten halbieren und Gurke und Schafskäse ähnlich groß würfeln, unter die Linsen heben; abschmecken.

So hat man eine eher süßere und eine eher würzige Variante desselben Salats und kann ihn schnell und einfach je nach Geschmack/ vorhandenen Zutaten abändern!

Man kann die Linsensorte natürlich variieren, es sollten aber eher knackige Linsensorten benutzt werden (Pardinalinsen, Berlinsen...).

