

Linsen-Salat mit Sellerie, Haselnüssen und Rotkohl

Rezept ergibt 4 Portion

Zutaten:

- 60 g Haselnusskerne, halbiert
- 200 g Puy-Linsen, vorzugsweise eingeweicht
- 2 Lorbeerblätter
- 4 frische Thymianzweige
- 1 Knollensellerie (ca. 650 g), geschält, in ca. 1 cm breiten Spalten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Haselnussöl
- 3 EL Apfelessig
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ¼ Rotkohl, fein gehobelt
- 4 EL frisch gehackte Minzeblätter
- 2 Roma-Salatherzen, geputzt und geviertelt



1. Den Backofen auf 140 °C (Umluft 120 °C) vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und 10 bis 15 Minuten im Ofen rösten. Alternativ bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fettzugabe 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Nicht aus den Augen lassen und ständig rühren, damit sie nicht anbrennen. Auf einen Teller geben.
2. Die Linsen abtropfen lassen und mit 750 Milliliter Wasser, Lorbeerblättern und Thymian in einen Topf geben und bei aufgesetztem Deckel 15 bis 20 Minuten gar kochen. In einem Sieb abtropfen lassen.
3. Inzwischen den Sellerie in einem zweiten Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und 8 bis 12 Minuten garen. Abtropfen lassen.
4. Die noch warmen Linsen (wenn sie erkaltet sind, nehmen sie die Aromen nicht mehr gut auf!) mit Olivenöl, 2 Esslöffeln Haselnussöl und Essig vermengen. Salzen und pfeffern. Den Sellerie unterheben. Abschmecken.
5. Vor dem Servieren den Rotkohl, die Hälfte der Minze und der Haselnüsse unterheben. Auf einen großen Servierteller geben und die Salatspalten darauf anrichten. Mit dem restlichen Haselnussöl beträufeln und mit restlicher Minze und Haselnüssen bestreuen.



Mehr Rezepte in:
"East by West" von Jasmine Hemsley