

Linsensalat mit Randen

Vegi (für 4 Personen)

Zutaten:

- 200g Linsen (zum schnell kochen in ca. 30 Minuten, ohne einweichen)
- ca. 300g Randen (rote Beete) gekocht und gewürfelt
- 1 grosse Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1dl Weisswein
- 3dl Wasser
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 1 Teelöffel Chilipulver (z.B. Piment d'Espelette)
- 1 Schuss Weissweinessig
- Olivenöl
- Zitronensaft
- frischer Thymian
- frische Minze
- Petersilie

Vorbereitung:

- Karotte in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Frische Gewürze klein hacken.

Zubereitung:

- In einer kleinen Bartpfanne im Olivenöl die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten.
- Dann Karotten, Linsen, und Chilipulver begeben. Kurz mitdünsten.
- Mit 3dl Wasser ablöschen und zugedeckt 20 Minuten leicht köcheln. Dazwischen rühren.
- Dann begeben:
 - 1dl Weisswein
 - 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 - 1 Würfel Gemüsebouillon
- Weiter köcheln und rühren, bis die Linsen weich sind (ca. weitere 10 Minuten). Ggf. noch etwas Wasser begeben, wenn es zu trocken wird.
- Am Schluss noch einen kleinen Schuss Essig unterrühren.
- Es darf nun keine Flüssigkeit mehr haben. Ansonsten abgiessen. Die warmen Linsen mit den Randenwürfeln gut mischen.
- Die Salatsauce herstellen und aus:
 - Olivenöl
 - 3 Spritzer Zitronensaft
 - gehackte Minze
 - Thymian

Tipp:

- Petersilie
- Die Sauce untermischen und den Salat im Kühlschrank abkühlen lassen.
- Alternativ zum Randen passt auch eine klein gewürfelte Salatgurke hervorragend. Eine halbe genügt.

