

Rote Linsen-Feldsalat

Heute zeige ich Euch ein tolles, schnelles Salatrezept, das Ihr vor allem auch in der kalten Jahreszeit gut zubereiten könnt. Hierfür kombiniere ich Rote Linsen mit Feldsalat und Apfel! Das Rezept habe ich von meiner Mama aus Österreich. Meine Mutter ist ein ganz wunderbare Köchin. Von ihr habe ich sooo viel gelernt. Sie kocht immer mit frischen Zutaten und möglichst saisonal. Besonders fasziniert bin ich davon, dass meine Mama sehr "einfach" kocht und es immer außergewöhnlich gut schmeckt. Ihre Rezepte haben keine langen Zubereitungszeiten, sie verwendet keine außergewöhnlichen Zutaten und nur ganz klassische Gewürze, die jeder zu Hause hat. Bei meinem letzten Besuch hat sie mir diesen super leckeren Salat gemacht und mir war sofort klar: Der MUSS auf den Blog - gerade jetzt, wo es kalt und grau bei uns wird. Denn Feldsalat - der in Österreich den hübschen Namen "Vogerlsalat" trägt - ist ein klassischer Wintersalat. Stellt Euch vor, er "mag" sogar Frost! Brrrr... Also ist Feldsalat den ganzen Winter hindurch regional erhältlich. Doch nicht nur das. Feldsalat gehört zu den nährstoffreichsten Salatsorten überhaupt! Feldsalat ist ein klassischer, sehr leckerer Wintersalat. Er gehört zu den vitaminreichsten Salatsorten überhaupt und sollte in der kalten Jahreszeit reichlich gegessen werden. Feldsalat strotzt nur so vor Vitamin C, A, Folsäure, Eisen und Magnesium. Die Linsen wiederum sind ein toller Proteinlieferant und reich an den so wichtigen B-Vitaminen. Doch vor allem überzeugt dieser Salat durch die einfache Zubereitung und seinen wunderbaren Geschmack. Ich hoffe, viele von Euch probieren den Salat aus. Denn er stärkt Euer Immunsystem und hilft Euch so, die Erkältungszeit gut zu überstehen. Danke Mami für das tolle Rezept! Ich freue mich schon auf Eure Kommentare. Herzlichst Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Rote Linsen
- Meersalz
- 2 kleine Schalotten (ca. 45 g) oder eine Zwiebel
- 60 g Staudensellerie (2 kleine Stangen) | kann auch entfallen, wenn Ihr Sellerie nicht mögt
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 50 g Feldsalat (in Österreich "Vogerlsalat" genannt)
- 4-5 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1 TL scharfer Senf
- Pfeffer
- 1 kl. Apfel (130-140 g)

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit)

200 g Roten Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kräftig spülen. Die Roten Linsen mit 350 - 370 ml Wasser und einer Prise Meersalz in einem Topf erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Roten Linsen ganz sachte bei leicht gekipptem Deckel max. 8-10 Minuten köcheln lassen. Danach die Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen, damit sie nicht nachgaren und noch weicher werden

Wichtig: Rote Linsen werden beim Kochen blitzschnell weich. Daher ist es für dieses Rezept sehr wichtig, die Roten Linsen nur kurz zu kochen, den sie sollten etwas Biss behalten!

Zwei kleine Schalotten abziehen und ganz fein würfeln. Den Staudensellerie waschen und zwei kleinen Stangen fein aufschneiden. Eine Hand voll Petersilie abbrausen und klein hacken. 50 g Feldsalat verlesen und gut waschen. Achtung, häufig ist dieser sehr sandig. Für die Vinaigrette 4-5 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfeldicksaft, 1 TL scharfen Senf sowie ein Prise Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Den Apfel entkernen und würfeln, zuvor aber einige Apfelscheiben zum Garnieren beiseite legen

Tipp: Ja, den Apfel schneide ich erst ganz zum Schluss auf, wenn die Linsen schon gekocht sind, also kurz bevor ich die Zutaten mische. Sonst oxidieren die Apfelscheiben/-stücke und werden braun.

Die gekochten Linsen mit den Schalotten-, Sellerie- und Apfelstückchen vermischen. Die Petersilie unterheben und die Vinaigrette über die Linsen gießen. Alles gut miteinander vermischen. Salat mit Apfelessig und Salz abschmecken. Den Feldsalat vorsichtig unterheben und den Salat mit Apfelscheiben garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Feel-Good-Pasta](#)
- [Rote Bete-Apfel-Salat](#)
- [Gebakener Cashew-Mozzarella](#)
- [Ofenkürbis-Tahini Salat](#)