

## Linsensalat

### Zutaten:

500 g grüne Linsen  
250 g Karotten  
¼ Knolle Sellerie  
Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Apfel  
1 Zwiebel  
4 Gewürzgurken oder 8 Cornichons  
1-2 EL Olivenöl  
Petersilie

### Marinade:

1 TL Zucker  
Saft von ½ Zitrone  
ein paar EL Gurkenwasser  
3 EL Olivenöl  
1 EL Essig  
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver

### Zubereitung:

Linsen gut waschen und mit Lorbeerblatt in Gemüsebrühe bissfest garen (ca. 15 min).

Im feinen Sieb abgießen und kalt abspülen, gut abtropfen lassen.

Karotten putzen und kleinwürfeln, Sellerie putzen und kleinwürfeln.

Olivenöl im Topf erhitzen, Karotten darin anschmoren, etwas salzen, im geschlossenen Topf 5 min dünsten, Selleriewürfel zufügen, geschlossen weitere 5 min dünsten. Auf einem großen Teller ausbreiten und abkühlen lassen.

Die Zwiebel sehr fein würfeln, Apfel mit der Schale in Würfel schneiden, Gurken würfeln, Gurkenwasser aufheben. Petersilie hacken.

Eine Marinade rühren, gut mit der Linsen-Gemüsemischung vermischen, kräftig abschmecken und mind. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Varianten sind mit vielen Gemüsesorten möglich, im Sommer z.B. mit Paprika und Tomaten, Zucchini, Pilzen... Als Obst sind Aprikosen oder Birnen sehr lecker.