



## Wildkräuter-Linsen-Salat

Beluga-Linsen sind klein, schwarz und haben einen aromatisch-nussigen Geschmack, der sich auch gegen die kräftigen Noten der anderen Zutaten behaupten kann. Mit Blattsalat und etwas Ei wird aus dem Salat eine Vorspeise, mit gebratenem Fischfilet oder Räuchertofu ein Hauptgericht.

### **Zutaten für ein Hauptgericht für 2 oder eine Vorspeise für 4-6 Personen):**

200 g Beluga-Linsen (ungekocht gewogen)  
4 EL Balsamico  
4 EL Pflanzenöl  
1 TL Senf  
Kräutersalz, Pfeffer, Soja-Soße  
10-12 EL fein gehackte frische Wildkräuter (s.u.)  
nach Geschmack Tomaten-, Ei- oder Möhrenscheiben zum Anrichten

### **Verwendete Kräuter:**

Für diesen Salat eignen sich gut alle intensiv schmeckenden Wildkräuter, die frisch verwendet werden. Hierbei können Sie gut viele verschiedene der folgenden Kräuter mischen:

*Giersch, Wilder Majoran, Löwenzahn, Sauerampfer, Wiesenschaumkraut, Knoblauchrauke, Bärlauch, Gundermann, Gänseblümchen, Tripmadam, Schafgarbe, Wilde Möhre*

Falls Sie keine Knoblauchrauke oder keinen Bärlauch haben, sollten Sie die Kräutermischung mit 2-3 EL gehacktem Schnittlauch ergänzen.

### **Zubereitung:**

Setzen Sie die Linsen ohne Salz mit kaltem Wasser auf und kochen sie bei milder Hitze bissfest. Beluga-Linsen brauchen 30-40 Minuten, andere Linsensorten brauchen ggf. länger oder kürzer. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Aus Essig, Öl, den Gewürzen und etwas Wasser eine kräftige Marinade herstellen. Mit den lauwarmen Linsen und den fein gehackten Kräutern mischen, anrichten und sofort servieren.

Der Salat kann auch sehr gut mit einer Mischung aus Gartenkräutern zubereitet werden.