

# *Frisch vom Feld*

**... einfach gesünder**

## **Linsensalat mit Bohnen**



**WEIDEMANN**  
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –  
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.  
[www.weidemann-gruppe.de](http://www.weidemann-gruppe.de)

# *Linsensalat mit Bohnen*

## *Zutaten für 4 Personen:*

200 g Brechbohnen frisch, 200 g rote Linsen, 100 g Frischkäse körnig, 2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 1 Apfel, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Minze, 1 Zweig Bohnenkraut, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Sesamöl, 3 EL Olivenöl, 1 EL Chicken-Chili-Asiasoße, 1 TL Harissa (scharfe Chili-Würzpaste), je 1 Msp. Curry und Ras el Hanout (orientalisches Gewürz) sowie frisch gemahlener Pfeffer und Salz zum Würzen

## *Zubereitung:*

Eine Zwiebel schälen. Das Lorbeerblatt mit den Nelken auf der Zwiebel feststecken und mit etwas Bohnenkraut in ca. 1 l Wasser 5 min. kochen lassen.

Bohnen putzen, schräg in Stücke (ca. 2-3 cm) schneiden und im Zwiebelwasser ca. 2 min. bissfest kochen. Bohnen durch ein Sieb geben und in Eiswasser abschrecken. Bohnenwasser aufheben!

Den Apfel schälen, entkernen und in linsengroße Würfel schneiden. Zweite Zwiebel schälen, fein würfeln und beides in Rapsöl kurz anschwitzen. Linsen dazugeben und weitere 3 min. in der Pfanne anschwitzen, mit Curry und Ras el Hanout würzen. Etwas Bohnenwasser aufgießen und ca. 5 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich werden. Zum Schluss die Apfelwürfel unterheben und auskühlen lassen.

Tomaten halbieren, Kerngehäuse ausschneiden (aufheben!). Tomaten in grobe Streifen schneiden, Kerngehäuse fein hacken, mit Essig, den Ölen, der Chili-Chicken-Soße sowie Salz und Pfeffer vermengen und unter den Salat geben und servieren.