

Rezept

Schwarzwurzel-Linsensalat



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

🕒 30 Min. Gesamtzeit	🕒 15 Min. Zubereitungszeit	🕒 15 Min. Kochzeit	👤 leicht	🔥 480 kcal Kilokalorien	20 g Eiweiß	20 g Fett	71 g Kohlenhydrate
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------	----------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für Portionen

350 g Schwarzwurzeln geschält ca. 300 g	0,5 TL Pfeffer schwarz, grob gemahlen
0,5 Zitrone Saft	4 El Balsamico-Essig
300 g grüne Linsen	6 El Olivenöl
2 Schalotten	100 g Chicorée
100 g Radicchio	20 g Petersilie
3 TL Salz	

Zubereitung

1. Geschälte Schwarzwurzeln schräg in 1,5 cm dicke Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen, damit die Schwarzwurzelstücke weiß bleiben.
2. Linsen in der dreifachen Menge Wasser bei mittlerer Hitze 15 Minuten gar kochen. Nach 5 Minuten Schwarzwurzeln dazugeben. Eventuell überschüssiges Wasser zum Schluss abgießen.
3. Schalotten fein würfeln, Radicchio in feine Streifen schneiden. Beides unter die noch warmen Linsen heben. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Essig und Öl anmachen.
4. Salat auf Chicoréeblättern anrichten. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp

Schwarzwurzeln zuerst mit einer Bürste unter fließendem Wasser abschrubben. Dann Gummihandschuhe anziehen, denn der Saft der Schwarzwurzeln färbt die Hände schwarz. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Zitronensaft oder Essig einrühren. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler schälen und sofort in das gesäuerte Wasser legen. So bleiben die Stangen weiß.