



Salat aus roten Linsen und goldenem Sauerkraut Für vier Personen

Zutaten:

200 g rote Linsen
150 g goldenes Sauerkraut oder fermentierter Curtido
3 EL Olivenöl
1 Stangen Staudensellerie, gegen die Faser in feine Streifen geschnitten (3 mm)
1 Bund Zwiebellauch, in Ringe geschnitten
2 TL vom Saft einer Limette
2 EL flüssiger Honig (Akazienhonig)
1 TL Salz
optional 2 Bund Blattkoriander (Cilantro)
2 TL von der Schale einer Limette
1 l Wasser
1 rote Paprika gewürfelt
1 TL Chilipaste (möglichst die fermentierte Hotsauce)

Zubereitung:

Die Linsen werden in einem Sieb gründlich unter laufendem Wasser gespült. Danach vorsichtig weich gekocht. Das geht bei roten Linsen extrem schnell – maximal 15 Minuten. Sie dürfen kein Brei werden, sollen noch Biss haben. Wenn sie weich sind, erneut in einem Sieb kurz mit klarem kalten Wasser spülen und abschrecken. Sie kommen anschließend in eine Schüssel. Nun werden alle anderen Zutaten gemischt. Nach einer halben Stunde kann das Essen beginnen. Die Säure des goldenen Sauerkrauts harmonisiert hervorragend zur Sämigkeit der Linse und der Honig macht das ganze rund. Die Chili-Schärfe ist ein Muss – sie überfordert uns Europäer nicht. Da die Linsen erst im lauwarmen Zustand mit dem goldenen Sauerkraut und der fermentierten Chilipaste konfrontiert werden, bleibt der probiotische Effekt erhalten.