



Fruchtiger Lauch-Linsensalat

Für 4 Personen

- 1 ½ TL Kreuzkümmel oder Kreuzkümmelpulver
- 350 g Lauch
- 3 EL Olivenöl
- ca. 5 dl Gemüsebouillon
- 250 g rote Linsen
- 250 g Äpfel
- 150 g Birnen
- 5 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Ganzer Kreuzkümmel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten, in einem Mörser fein zerstoßen oder Kreuzkümmelpulver verwenden.

Lauch in ca. 3 mm dünne Ringe schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch bei guter Hitze 1-2 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Bouillon und Linsen dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Evtl. vorhandene Flüssigkeit abgiessen und aufbewahren.

Äpfel und Birnen an einer Gemüseraffel in feine Streifen raffeln, sofort mit Zitronensaft mischen. Die leicht ausgekühlte Lauch-Linsenmischung zum Obst geben. Restliches Öl und Flüssigkeit nach Belieben zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat lauwarm oder kalt servieren.