

Linsensalat mit Ziegenkäse

Linsen enthalten in 100 g essbarem Anteil 23,4 g Eiweiß, 40,6g Kohlenhydrate und 17 g Ballaststoffe. Sie sind kalium-, magnesium- und calciumreich. Linsen enthalten auch viele B-Vitamine und Lezithin. Lezithin benötigen unsere Gehirnzellen. In fast allen Ländern der Erde gibt es Linsengerichte, vor allem Suppen. Dieser Salat macht sich auf einem Buffet gut, als Abendessen oder er ist auch zum Mitnehmen am Arbeitsplatz geeignet. Dazu einfach den grünen Salat zum Transportieren in eine extra Schüssel geben. Ich verwende fast nur Berglinsen aus Umbrien. Berglinsen wachsen in einer Höhe von über 1000 m. Sie sind besonders klein und haben eine zarte Schale. Dadurch entfällt die Einweichzeit, auch die Garzeit ist kürzer. Außerdem zerkochen diese Linsen nicht.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 125 g Berglinsen
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL fein gehackte Kräuter
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Stange Bleichsellerie
- ▶ 150 ml Olivenöl
- ▶ 150 g Ziegenkäse
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 50 ml Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 250 g Cocktailtomaten, geviertelt
- ▶ 1 kleiner grüner Salat oder 1 Bund Rucola



Zubereitung:

- ▶ Die Linsen mit der Knoblauchzehe und den Kräutern in einen Topf mit kaltem Wasser geben, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Die Zwiebel würfeln, die Bleichsellerie klein schneiden. Beides zusammen mit einer Prise Salz zu den Linsen geben.
- ▶ Kochen bis die Linsen gar, aber noch bissfest sind. Eventuell noch etwas heißes Wasser nachgießen
- ▶ Die Knoblauchzehe entnehmen

- ▶ Die Linsen abgießen und sofort mit dem Olivenöl anmachen.
- ▶ Den Ziegenkäse in große Würfel schneiden und unterheben.
- ▶ Schnittlauch klein schneiden. Mit dem Zitronensaft zu den Linsen geben.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ▶ Die Linsen auf dem Salat anrichten, die Cocktailtomaten darauf verteilen.