

# Salat Rezepte

## Apfel Linsen Salat Mit Ingwer

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Apfel, Ingwer, Kalt, Linse, Salat, Schweiz, St. Gallen

---

100 g	Braune Berglinsen	1/2	Lorbeerblatt
100 g	Gemüsewürfelchen - Karotte, Knollensell zarter Lauch	3 dl	Gemüsebouillon
		2	Säuerliche Äpfel
1	Essl. Ingwerwürfelchen	1	Essl. Rettichsprossen

### SAUCE

1 Essl. Apfelessig	Schwarzer Pfeffer
1 geh. TL Currypulver	2 Essl. Nussöl
Kräutermeersalz	

---

Berglinsen in einem feinmaschigen Sieb waschen, mit Gemüse- und Ingwerwürfelchen, Lorbeerblatt und Gemüsebouillon aufkochen, bei schwacher Hitze weich garen.

Es sollte keine Flüssigkeit mehr übrig bleiben.

Das Lorbeerblatt entfernen.

Aus Apfelessig, Gewürzen und Nussöl eine Sauce rühren.

Die Äpfel samt Schale vierteln und entkernen, klein würfeln.

Apfelwürfelchen und die noch warmen Linsen mit der Sauce vermengen, 15 Minuten marinieren.