

## Orientalischer Linsensalat

### Zutaten für ca. 4 - 6 Portionen:

200 g	Linsen
2	Lorbeerblätter
1	Knoblauchzehe
2 – 3	Möhren
2 (rote)	Zwiebeln
1 Stange	Porree
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver, scharf
1 TL	Kurkuma, gemahlen
2 – 3 EL	dunkler Balsamico-Essig
1 Glas	Kichererbsen (bzw. 250 g gegarte Ware)
80 g	Cashewkerne
4 EL	Olivenöl
	Steinsalz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

Linsen mit Lorbeerblättern und 1 Knoblauchzehe in Kochtopf geben und nach Packungsanweisung garen. Die Linsen sollten noch etwas Biss haben. Linsen abgießen, Sud auffangen. Linsen leicht salzen und beiseitestellen.

Möhren schrubben und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen und in feine Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Das Gemüse in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Curry und Kurkuma zugeben und kurz mit anschwitzen. Etwas Linsenkochwasser und 2 EL dunklen Balsamico-Essig zugeben.

Cashewkerne grob hacken und mit den Linsen unter das Gemüse heben.

Linsensalat mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Balsamico Essig würzen.

Vor dem Servieren die Petersilie kalt abbrausen, Blätter abzupfen, fein hacken und über den Salat streuen.



**Anne Bieback – Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB**  
**[vollwertgenuss.de](http://vollwertgenuss.de) und [kochschule-flensburg.de](http://kochschule-flensburg.de)**