

Linsen-Randen-Salat mit Heidelbeeren

für 3-4 Personen

Zutaten:

- 125 g schwarze Belugalinsen
- 3 ½ dl Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Ahornsirup oder Birnel
- 1 EL Apfelbalsamessig
- Salz, Pfeffer
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 4 EL Oliven- oder Rapsöl
- 300 g gekochte Randen
- 250 g Heidelbeeren
- 150 g (veganer) Feta
- 20 g gesalzene Pistazienkerne, geschält gewogen
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

- Die Linsen mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe 25-30 Minuten köcheln lassen – die Linsen sollten noch leicht Biss haben. Dann die Linsen durch ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen.
- Senf, Ahornsirup oder Birnel, Essig, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren, dann das Öl unterschlagen.
- Die Randen in 1 cm kleine Würfel schneiden und mit der Sauce vermischen.
- Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Pistazien grob hacken, Petersilie fein schneiden. Feta in 1 cm kleine Würfel schneiden.
- Die Linsen abgiessen, das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsen etwas salzen und zu den Randenwürfeln geben. Den Salat abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren Heidelbeeren und Feta untermischen und den Salat mit Pistazien und Petersilie bestreuen.