

## Linsensalat mit Lauch und Apfel

### Zutaten:

|     |   |                   |  |
|-----|---|-------------------|--|
| 200 | g | Belugalinsen      | im Sieb abspülen                       |
| 1   | . | Lauch             | rüsten, waschen, in Streifen schneiden |
| 1   |   | Apfel, rotschalig |  |

Salatsauce (je nach Gusto)

Essig  
Pfeffer  
Salatgewürz  
Senf  
Rapsöl  
Milch oder Rahm

### Zubereitung:

- Abgespülte Belugalinsen 20 Minuten in Wasser einweichen (verkürzt die Kochzeit).
- Linsen 8-10 Minuten in Salzwasser garen, in einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Lauch im Salzwasser knapp weich kochen (Pfanne oder Steamer).
- Salatsauce herstellen.
- Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und sofort mit der Salatsauce vermengen.
- Lauch und Linsen begeben und umrühren.

Tipp der Bäuerin: Mit Zwiebeln und/oder Speck ergänzen.

