



Herbstlicher Linsensalat

Der Herbst ist bunt, wie wär's mit unserem fruchtigen Linsensalat?

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung „Linsencurry Exotisch“
- 1/4 Hokkaido Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- etwas Rohrohrzucker
- 20 g Honig
- 1 TL scharfer Senf
- 50 ml Wildkräuter Balsamessig „Holunderblüten“
- 20 ml neutrales Öl
- „Alpensteinsalz“
- „Pfeffer“
- Bratöl
- 50 g Walnuskerne

Das Linsencurry nach Packungsanweisung mit 500ml Wasser ca. 25 Minuten köcheln lassen, die restliche Flüssigkeit abschütten und abkühlen lassen.

Die Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, den Kürbis in Spalten schneiden und in der Pfanne mit etwas Bratöl einige Minuten von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls anbraten. Den Apfel in Spalten schneiden, in dem Zucker wälzen und in der Pfanne ca. 5 Minuten karamellisieren lassen.

Aus dem Honig, Senf, Wildkräuter Balsamessig „Holunderblüte“, und dem Öl eine Vinaigrette herstellen und über die Linsen geben. Mit Alpensteinsalz und Pfeffer abschmecken.

Den Linsensalat mit Kürbis, Zwiebel, Apfel und Walnuskerne anrichten.

Tipp: Dazu passt auch sehr gut gebratener Speck!