

## Schwarzwurzel-Linsensalat (S&K 01/2020)



**Vitaminreich**

Leicht - ca. 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 480 kcal; 20 g E, 20 g F, 71 g KH

- 350 g Schwarzwurzel, geschält ca. 300 g
- Saft einer ½ Zitrone
- 300 g grüne Linsen
- 2 Schalotten
- 100 g Radicchio
- 3 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Chicorée
- 20 g Petersilie

1. Geschälte Schwarzwurzeln schräg in 1,5 cm dicke Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen, damit die Schwarzwurzelstücke weiß bleiben.
2. Linsen in der dreifachen Menge Wasser bei mittlerer Hitze 15 Minuten gar kochen. Nach 5 Minuten Schwarzwurzeln dazugeben. Eventuell überschüssiges Wasser zum Schluss abgießen.
3. Schalotten fein würfeln, Radicchio in feine Streifen schneiden. Beides unter die noch warmen Linsen heben. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Essig und Öl anmachen.
4. Salat auf Chicoréeblättern anrichten. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.

**Tipp:** Der Linsensalat passt auch sehr gut als Beilage zur Blätterteig-Tarte.

**Stars der Winterküche**

Schrot&Korn 01/2020

