

Alblinsen-Salat mit Wurzelgemüse

Diese delikaten Hülsenfrüchte von der Schwäbischen Alb waren schon fast ausgestorben, bis „Späths Alblinsen I und II“ 2006 in einer Saatgutbank in St. Petersburg wiederentdeckt wurden. Heute werden die Passagiere der Slow Food „Arche des Geschmacks“ wieder von 75 Landwirten der Öko-Erzeugergemeinschaft „Alb-Leisa“ angebaut. Sowohl die großen als auch die kleinen Alblinsen sind für diesen Salat mit Wurzelgemüse bestens geeignet.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

- 175 g Alblinsen
- 100 g Karotte
- 50 g Sellerieknolle
- 50 g Petersilienwurzel
- 50 g Pastinake
- 2 Schalotten
- ½ Bund Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- Sonnenblumenöl
- Apfelessig
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung des Salats mit Alblinsen und Wurzelgemüse:

Praktischerweise ist es nicht nötig, die Alblinsen einzuweichen, sie können direkt gekocht werden. Dafür die Linsen unter kaltem Wasser abbrausen und zusammen mit einem frischen Lorbeerblatt in einen Topf mit reichlich kaltem Wasser (ohne Salz!) geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und ohne Deckel garen.

Währenddessen das Wurzelgemüse zubereiten. Karotte, Sellerieknolle, Wurzelpetersilie sowie Pastinake schälen und in gleichmäßige, ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Sobald das Gemüse anfängt weich zu werden, die geschnittenen Schalotten zugeben. Die Pfanne dabei öfter schwenken und darauf achten, dass das Gemüse kaum Farbe annimmt. Wenn das Wurzelgemüse gar ist, aber noch leichten Biss hat, dieses mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in eine große Schüssel geben.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden, zu den Gemüswürfeln geben. Nach ca. 25 Minuten Kochzeit sollten die Alblinsen ebenfalls gar sein. Diese nun abseihen und in die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben. Noch heiß mit einem guten Schuss Apfelessig, etwas Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Den Salat 10 Minuten durchziehen lassen, nochmal umrühren, bei Bedarf erneut abschmecken und servieren. Die leicht sauren Alblinsen mit Wurzelgemüse schmecken unter anderem zu kaltem Braten mit frisch geriebenem Meerrettich, oder – typisch schwäbisch – mit Spätzle und knackigen Wienern, bzw. Saitenwürsten.

Dieses Rezept für den Alblinsen-Salat ist mein zweiter Januar-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 auf Culinary Farm](#).

