

## Wintersalat mit Alblinsen und Granatapfelkernen

Auch im Winter muss man nicht auf frischen Salat aus heimischem Anbau verzichten. Wintersalate sind meistens etwas bitter, dazu passen die Granatapfelkerne mit ihrer süße und der leichten Säure besonders gut. Die Alblinsen machen diesen Salat noch etwas Gehaltvoller – genau das Richtige für ein gesundes Mittagessen an kalten Wintertagen.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten für 4 Personen:

75 g Alblinsen  
500 g geputzte Wintersalate  
(z.B. eine Mischung aus Chicorée, Radicchio,  
Winterpostelein und Feldsalat)

Granatapfelkerne

Apfelessig

Olivenöl

Ahornsirup

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



© Matthias Huber | www.culinaryfarm.de

### Zubereitung des Wintersalats mit Alblinsen und Granatapfel:

Die Alblinsen unter kaltem Wasser abbrausen, mit reichlich kaltem Wasser in einen Topf geben und ohne Salz bei mittlerer Hitze weich kochen.

Während die Linsen garen, den Salat vorbereiten. Dafür die Blätter vereinzeln und in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen. Den Feldsalat (Vogersalat) nicht zerteilen, aber ggf. die Wurzel und die Keimblätter entfernen. Die einzelnen Salatsorten in eine große Schüssel geben und nacheinander mit viel kaltem Wasser gründlich waschen. Diesen Schritt wenn nötig noch ein- bis zweimal wiederholen – besonders beim Feldsalat ist das häufig der Fall. Im Anschluss den gewaschenen Salat sorgfältig trocken schütteln bzw. schleudern und alle Sorten zusammen in eine große Schüssel geben.

Für die Vinaigrette den Apfelessig mit etwas Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl einrühren. So ein Salat darf für mich gerne etwas saurer sein. Daher nehme ich pro Person ungefähr 3 EL Essig, 2 EL Olivenöl und ½ bis 1 TL Ahornsirup.

Wenn die Linsen gar sind, diese in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Alblinsen in die Schüssel mit dem vorbereiteten Salat geben, die Vinaigrette nochmal durchrühren und hinzufügen. Mit einem Salatbesteck vorsichtig durchmischen, damit alles gleichmäßig mariniert ist und bei Bedarf noch einmal abschmecken.

Den fertigen Salat in eine große oder vier kleine Salatschüsseln umfüllen, die Granatapfelkerne darüber streuen (pro Person 2-3 EL) und mit frischem Brot servieren.

Dieses Rezept für den Winter-Salat mit Alblinsen und Granatapfelkernen ist ein Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 auf Culinary Farm](#).

