

# Linsen-Mangold-Salat

## Für 6 Personen

100 g Berglinsen	3 Blätter Mangold	3 Kartoffeln
1 Apfel	2 Tomaten	4 Orangen
2 Zweige Thymian	0.1 l Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz		

Prise Salz etwa 15 Minuten köcheln, dann gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann ebenfalls abtropfen lassen.

Die dicken Stiele von den Mangoldblättern trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Stiele 1 Minute in Salzwasser blanchieren, die Blätter in Kochwasser eintauchen und nur  $\frac{1}{2}$  Minute blanchieren. Auch den Mangold gut abtropfen lassen.

Den Apfel und die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Orangenscheiben in eine Schüssel geben, mit 4 EL Olivenöl und den Thymianblättern vermengen und  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen lassen.

2 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel hineingeben und goldbraun rösten. Anschließend Mangold und Linsen hinzufügen. Alles bei milder Hitze 3-4 Minuten braten, dann in eine Schüssel geben. Apfel- und Tomatenstücke untermengen. Den Salat mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

### Anrichten:

1-2 Orangenscheiben in tiefe Teller legen und darauf den Salat platzieren.

Rainer Sass am 10. November 2019