

## Linsensalat

### Zutaten:

300 g Belugalinsen  
Wasser  
1-2 Karotten  
1-2 gelbe Rüben  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 dünne Scheibe Ingwer  
Senfsamen  
Kümmel  
(1 g Sepia-Tinte)  
¼ l Balsamicoessig  
Zitronensaft  
Honig  
Öl  
Pfeffer  
Kresse  
Salz  
(Räucher-)Lachs



### Zubereitung:

Linzen waschen und am besten über Nacht einweichen.

(Sonst springen sie beim Kochen auf.)

Linzen mit frischem Wasser, einer Scheibe Ingwer und nach Belieben mit etwas Sepia-Tinte bissfest kochen und abseihen.

Die Rüben reiben oder ganz klein schneiden und zu den gekochten Linzen geben.

Zwiebel klein schneiden, Knoblauchzehe halbieren, in Öl mit Senfsamen und Kümmel anbraten und mit dunklem Balsamicoessig ablöschen.

Dick einkochen lassen, Knoblauchzehenhälften entfernen.

Die Balsamzwiebeln zu den Linzen geben.

Mit etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Lachs oder Lachstatar.