AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	Sommer	international

BELUGALINSEN MIT MANGO



Rezept: Monika Bachmann, Zürich - Foto: Dieter Kuhn

KURZ VORGESTELLT

Linsen mal ganz lecker. Die pikante Senf-Sauce wird mit den süssen Mangowürfeln wieder «entschärft». Der mit einigen Salatblättern ausdekorierte Salat passt immer.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

250 g	Belugalinsen	1 TL	Salz
7.5 dl	Wasser	1 Pr	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Grobkörniger Senf	16 g	Frühlingszwiebeln
4 EL	Rapsöl	1 Bd	Schnittlauch
4 EL	Apfelessig	1	Mango

ZUBEREITUNG

1. Linsen kurz auswaschen. Im Wasser aufkochen und dann 20 Min. auf tiefer Temperatur knapp weich köcheln. Linsen erneut abspülen und abtropfen lassen.
2. Senf, Öl und Essig vermischen. Salz und wenig Pfeffer zufügen. Sauce zu den Linsen geben und einige Minuten durchziehen lassen.
3. Frühlingszwiebel in Scheibchen, Schnittlauch in Röllchen und Mango in kleinere Würfel schneiden. Die drei Zutaten kurz vor dem Servieren unter die Linsen heben.