



Botz3000 Frässpäckli



Lauwarmer Linsensalat nach Wildeisen

Zutaten:

Für 4 Personen

- **200 g grüne oder schwarze Linsen**
- **1 getrocknete Chilischote**
- **2 Lorbeerblätter**
- **400 g Tomaten, evtl. auch Cherrytomaten**
- **4 Zweige Minze**
- **2.5 Esslöffel Zitronensaft**
- **0.5 Teelöffel gemahlener Koriander**
- **Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- **3 Esslöffel Olivenöl (1)**
- **500 g ca. Süsskartoffeln (Sommer), Kürbis (Herbst), Kartoffeln (ganzjährig)**
- **3 Esslöffel Olivenöl (2)**

4. Linsen waschen und in einer Pfanne gut mit Wasser bedecken. Chilischote mit Messer quetschen, mit Lorbeerblättern zu Linsen geben. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze nicht zu weich kochen. Abtropfen, Chili und Lorbeer entfernen
5. Während die Linsen garen, die Tomaten waschen, evtl. entkernen und in kleine Stücke schneiden. Minzblätter waschen und in feine Streifen schneiden
6. Zitronensaft mit Koriander, Salz und Pfeffer verrühren. Die erste Portion Olivenöl (1) nach und nach zu einer sämigen Sauce unterschlagen (Schwingbesen)



1. Kartoffeln waschen, evtl. schälen (vom Kürbis die Kerne mitsamt faserigem Fruchtfleisch mit Löffel entfernen) und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden
2. In grosser Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelwürfel beifügen, salzen und bei mittlerer Hitze anbraten bis leicht gebräunt und bissfest
3. Die Linsen, Tomaten und die Kartoffeln mit Dressing mischen und wenn nötig nachwürzen. Salat mit Minze bestreuen und noch lauwarm servieren

