



Salade au lentilles vertes du Puy

Linsensalat

Pour 4 personnes

500 g de lentilles vertes du Puy
 2 oignons
 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
 4 tomates
 100 g de roquette
 Sel, poivre, huile d'olive

2 c. à s. de mayonnaise
 250 g de yaourt nature
 1 gousse d'ail pressée
 2 c à s. de persil haché
 2 c. à s. de ciboulette en fines rondelles
 Sel, poivre

Préparation:

Faire chauffer l'eau dans une marmite avec 1 c. à s. de sel, et le bouquet garni
 Verser les lentilles vertes, cuire couvert 20 min.
 vérifier la cuisson: les lentilles ne doivent pas être trop dure, ni se transformer en purée
 Bien égoutter, il ne doit surtout plus rester d'eau, ôter le bouquet garni
 Laver les tomates et le salade de roquette, couper les tomates et mélanger avec les lentilles dans un grand saladier avec les oignons hachés fins et une filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Servir avec une sauce vinaigrette
ou cette sauce aux herbes:
 Bien mélanger la mayonnaise et le yaourt avec l'ail et les herbes, saler et poivrer

Für 4 Personen

500 g grüne Puy-Linsen
 2 Zwiebeln
 1 Kräuterstrauch (Thymian, Lorbeer, Petersilie)
 4 Tomaten
 100 g Rucola
 Salz, Pfeffer, Olivenöl

2 EL Majonäse
 250 g Naturjoghurt
 1 gepr. Knoblauchzehe
 2 EL gehackte Petersilie
 2 EL fein geschn. Schnittlauch
 Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Erhitzen Sie in einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz und dem Kräuterstrauch
 Schütten Sie die Linsen hinein und kochen Sie sie bei geschlossenem Topf etwa 20 Minuten. Sie dürfen nicht mehr hart, sollten aber auch nicht breiig sein.
 Gut alles Wasser abtropfen lassen, den Kräuterstrauch entfernen.
 Tomaten und Rucola abspülen, die Tomaten klein schneiden und den Salat zupfen. Mit den Linsen in eine große Salatschüssel mit den fein geschnittenen Zwiebeln und einem Spritzer Öl geben. Gut umrühren.
 Dazu passt immer eine Vinaigrette
oder aber diese Kräutersoße:
 Majonäse mit Joghurt, Knoblauch und Kräutern gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lentilles vertes du Puy sind hochfeine Linsen mit geschützter Herkunftsbezeichnung (AOP). Sie werden in der Region von Le Puy im Zentralmassiv angebaut. Sie haben wenig Stärke, sind deshalb nicht mehlig. Sie haben eine relativ kurze Garzeit und werden häufig für Salate oder Vorspeisen verwendet. Wegen ihres kulinarischen Wertes werden sie in Frankreich liebevoll „vegetarischer Kaviar“ genannt



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 € (D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 € (D)

