



## RADICCHIO MIT LAUWARMEN LINSENSALAT

### Zutaten:

- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 200 g Beluga Linsen (bereits gekocht - ergibt ca. 500 g)
- 100 g Sellerie, fein gewürfelt
- 100 g Karotte, fein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

### Vinaigrette:

- 3 EL Olivenöl
- 50 g Orangensaft
- 10 Blatt Basilikum
- 6 EL Apfelessig
- n. Bedarf Salz und Pfeffer

### Für den Tempeh:

- 200 g Tempeh (Knoblauch-Koriander von der Tempehmanufaktur)
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Linsen waschen und für ca. 18 Minuten kochen.

Den Tempeh in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Eine Pfanne erhitzen den Tempeh hineingeben und das Öl darüber träufeln. Schön knusprig anbraten und mit etwas Salz würzen.

In einer zweiten Pfanne die Zwiebeln, Sellerie und Karotten mit dem Olivenöl leicht anrösten; etwas salzen. Dann alles mit dem Orangensaft, sowie Essig ablöschen und in einer Schüssel zusammen mit den gekochten Linsen vermischen. Die Basilikumblätter hineinzupfen und nochmal abschmecken.

Die Radicchioblätter vorsichtig abzupfen und auf einem Teller anrichten. Den Linsensalat darauf verteilen und den Tempeh darüberlegen.





## Tipps:

- Die Richtwerte zur Kochzeit auf der Verpackung von Linsen sind meist nicht optimal. Das Geheimnis von gut gekochten Linsen ist das sie nicht sprudelnd kochen sollen, sondern leicht siedend, denn so bleiben sie ganz und leicht bissfest.
- Linsen saugen immer unterschiedlich viel Säure auf, daher kann es sein das man noch etwas Apfelessig hinzufügen muss.

## Abwandlungen:

- Anstelle von dem Olivenöl ein Sesamöl verwenden und den Basilikum weglassen, dafür etwas Ingwer hineinreiben. Den Tempeh anbraten und mit einem Schuss Sojasoße sowie 1 TL Ahornsirup ablöschen.
- Wer mag kann die Vinaigrette auch einfach kalt anrühren und dann unter die noch warmen Linsen mischen. Das Wurzelgemüse und den Tempeh weglassen und dafür Weintrauben oder Brombeeren, sowie Feto-Würfel oder einen veganen Ziegenkäse auf die Linsen verteilen. Alles mit ein paar Pekannüssen toppen.