

WEIßKOHLSALAT MIT WALNÜSSEN UND BELUGALINSEN

500g Weißkohl
1 Karotte
50g Walnüsse
¼l Gemüsebrühe
75 g Belugalinsen
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
3 EL Walnussöl

Weißkohl in schmale Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit dem Kartoffelstampfer bearbeiten, so dass der Kohl etwas weicher wird.

Die Walnüsse grob hacken und anrösten.

Gemüsebrühe erhitzen. Die Karotte in feine Streifen schneiden und in der Brühe kurz garen. Abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Anschließend die Linsen in der Brühe ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Kohl mit den Karottenstreifen, den Linsen und den Walnüssen vermischen, Walnussöl dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gut durchziehen lassen.

