



**KRAUT + MINERAL**  
**DER KUSS DER NATUR®**



## TIPP

### VEGETARISCHE ALTERNATIVE:

Ersetzen Sie die Salami durch getrocknete Tomaten Fine Food Pomodori Secchi Pugliesi Sott'Olio, abgetropft und klein geschnitten.

## Linsengericht mit Chicorée

Aus Coop-Zeitung MOMENTS, November 2015



**KRAUT + MINERAL**  
**DER KUSS DER NATUR®**

**Zutaten für 4 Personen:**

200 g Linsen, vorzugsweise schwarze Beluga-Linsen  
80 – 100 g Salami oder  
4 – 6 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft und klein geschnitten  
2 Esslöffel Balsamico Essig  
2 Esslöffel Olivenöl  
4 Chicorée halbiert, je nach Grösse geviertelt, Öl zum Braten  
1 Becher Crème fraîche  
½ Orange, abgeriebene Schale  
Etwas Peterli oder Kerbel

**Herstellung:**

⇒ Linsen im Salzwasser weich kochen, abtropfen, Balsamico Essig, Öl und Salami darunter mischen.  
⇒ In einer Bratpfanne Öl erhitzen und die Chicorée rundum ca. 3 Min. braten und würzen.  
⇒ Crème fraîche und Orangenschale mischen.

**Fertigstellung:**

⇒ Linsen auf warme Teller verteilen. Chicorée darauf anrichten.  
⇒ Mit Crème fraîche und Peterli oder Kerbel garnieren

**Fazit:**

Das Linsengericht ist ein leichtes Essen. Wer auf Fleisch verzichten möchte, ersetzt den Salami durch getrocknete Tomaten. Beide Varianten schmecken vorzüglich.  
Variante mit Gemüse: An Stelle von Chicorée in Streifen geschnittener Fenchel oder Stangensellerie in Salzwasser weichkochen.