

# APFEL-LINSEN-SÜSSKARTOFFELSALAT

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 8 Rosenkohl Köpfe
- 100 g Süsskartoffeln
- 50 ml Gemüsebrühe / Bouillon
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 120 g gekochte Beluga-Linsen (z.B. aus der Dose)
- ½ rote Zwiebel
- 1 Pink Lady
- ½ TL Ahornsirup
- 2 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Moana Werschler



ZUM GLÜCK

GIBT'S



## ZUBEREITUNG, CA. 20 MIN.

1. Die Linsen nach Anleitung vorkochen oder aus der Dose abtropfen, beiseite stellen.
2. Den Rosenkohl in Hälften schneiden, Süsskartoffeln in kleine Würfeln schneiden. Zwiebel in dünne Streifen schneiden.
3. Alles zusammen mit 50 ml Bouillon und 1 EL Rapsöl in einer Bratpfanne weich köcheln und zuletzt leicht anrösten. Optional 1 TL Zucker dazugeben, um zu karamellisieren.
4. Den Apfel in kleine Würfel schneiden (mit der Schale). In einer zweiten Bratpfanne die Apfelstücke mit Wasser und Ahornsirup 3–4 Minuten karamellisieren. Sie sollten nicht auseinander fallen.
5. Nun die Linsen mit dem Gemüse und den Apfelstücken in eine Schüssel geben und schön anrichten, Apfel zu oberst.
6. Mit Salz, Pfeffer, Öl und Apfelessig abschmecken und mit frischen Kräutern dekorieren.