



Der Römer Fun-Ride MMXIV Rezept Römischer Linsen-Salat

Linsen und Lauch gehörten nicht nur bei den Ägyptern, sondern auch bei den Römern häufig auf den Speiseplan. Hier die leicht modernisierte Version eines sättigenden Linsen-Salates, ohne Liquamen (das ist eine salzige Soße aus fermentiertem Fisch). Da die Römer eher biologisch-dynamischen Anbau betrieben, empfiehlt es sich, die Zutaten im Bioladen zu erwerben. Und: den Salat am besten einen Tag vorher zubereiten, damit er gut durchziehen kann.

500 g schwarze Beluga-Linsen in 1,5 l Wasser ohne Salz ca. 30 min garen, abtropfen lassen, in eine große Schüssel geben.

In der Zwischenzeit **1 mittlere Stange Lauch** (ca. 300 g) säubern, in ca. 5 mm breite Ringe bzw. Streifen schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 5 min abkochen. Abtropfen lassen, zu den Linsen geben.

Ca. 300 g Möhren putzen (oder schälen), fein würfeln, in wenig Salzwasser ca. 10 min bissfest garen. Abtropfen lassen, zu den Linsen geben.

1 dicken (oder 2 kleine) süße Äpfel mit Schale vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden, zu den Linsen geben.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, als letztes zu den Linsen geben.

Alles unterheben, mit reichlich **Olivenöl** und **Balsamico-Essig** übergießen.

Würzen mit

Meersalz

frisch gemahlenem weißen **Pfeffer**

mindestens 1 gehäuften Teel. **Kreuzkümmel-Samen** (kurz anmörsern oder zwischen den Fingern zerreiben)

getrockneten oder frischen **Kräutern** wie z. B. Thymian, Rosmarin, Basilikum, Koriander, Petersilie

ein paar Löffel salzige **Sojasoße**

Knoblauch nach Belieben

Die warmen Zutaten saugen sich gut mit der Marinade und den Gewürzen voll: immer wieder mal durchmischen und nachwürzen. Am besten über Nacht abkühlen und ziehen lassen, nochmal abschmecken.

Die Menge dürfte für ca. 6 Personen zum Sattessen reichen.

Guten Appetit!

(Wer noch eine spezielle römische Geschmacksnote versuchen möchte:

Es gibt im Feinkostregal in Meersalz eingelegte Sardellenfilets. Davon 3-4 Stück in ganz feine Stückchen (mm breit) schneiden und mit ins Kochwasser der Linsen geben.

Zusammen mit der Sojasoße gibt das eine Idee, wie Liquamen geschmeckt haben könnte.)