

LINSEN-MELONEN-SALAT

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

5 dl	Wasser
200 g	Beluga-Linsen, kalt ab gespült
4	Esslöffel Aceto balsamico bianco
5	Esslöffel Baumnussöl
½	Teelöffel Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
1	Melone (z. B. Charentais/Cavaillon), in ca. 1 cm grossen Stücken
1	Gurke (z. B. Nostrano), geschält, entkernt, in ca. 1 cm grossen Stücken
6	Blätter Sauerampfer, fein geschnitten



1 Wasser mit den Linsen aufkochen, Hitze reduzieren, offen ca. 20 Min. knapp weich köcheln (siehe Tipp). Linsen abtropfen, etwas abkühlen.

2 Aceto und Öl gut verrühren, Sauce würzen. Linsen daruntermischen, kurz ziehen lassen. Melone, Gurke und Sauerampfer daruntermischen.

DAMPFGAR-TIPP Miele

3 dl Wasser und Linsen in eine Steamerschale geben. 10 Min. bei 109 Grad im Miele Steamer garen. Weitere Infos und Tipps unter www.miele.ch