

# KOCH BIBLIOTHEK

## Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

[www.kochbuchbibliothek-sh.de](http://www.kochbuchbibliothek-sh.de)

*Herbstzeit*

### Herbstlicher Apfel-Linsen-Salat

**Zutaten:** 250 Gramm rote Linsen, 500 Milliliter Gemüsebrühe, 4 rote Äpfel, Saft einer Zitrone, 2 Esslöffel Rapsöl, 3 Teelöffel Zucker, 3-4 Esslöffel Balsamico-Essig, 250 Gramm Ziegenfrischkäse, 100 Gramm Schmand, 100 Gramm Walnuskerne, 1 Bund Lauchzwiebeln, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Linsen nach Packungsangabe in der Brühe kochen, abgießen
- 3 Äpfel, waschen, entkernen, achteln und in ganz dünne Scheiben schneiden
- Äpfel mit Zitronensaft betreufeln
- Äpfel in einer Pfanne in wenig Öl 3 Minuten anbraten und mit 1 Teelöffel Zucker bestreuen
- Essig mit restlichem Zucker, Salz, Pfeffer verrühren
- Übriges Öl unterheben
- Mit Linsen, Äpfeln vermengen
- Ziegenfrischkäse mit Schmand vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden
- Unter den Linsensalat heben, noch einmal abschmecken
- Letzten Apfel waschen, entkernen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden
- Petersilie und Nüsse hacken
- Beides über den Salat geben
- Mit den Apfelspalten garnieren

