



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Cremiger Apfel-Linsen-Salat mit Sellerie und Co

Bitte das Rezept vorab einmal komplett durchlesen. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine kleine Schüssel, eine Knoblauchpresse, eine Reibe, ein Sieb und einen mittleren Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 Min gibt's schon lecker Essen!

Linsen kurz abwaschen. In einem mittleren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Linsen ins Wasser geben und ca. 6-8 Min kochen lassen. Zwischendurch probieren, nicht verkochen lassen: Die Linsen sollten noch etwas Biss haben. Danach in einem Sieb abgießen.

Schmand in eine kleine Schüssel geben. Etwas Olivenöl hinzugeben sowie salzen und pfeffern. $\frac{2}{3}$ **des Apfels** mit einer Reibe ganz klein reiben. Den Apfel zu Brei machen quasi und zum Schmand geben. Restlichen Apfel klein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und klitzeklein würfeln oder mit einer Knoblauchpresse zum Schmand geben. PS. Die Linsen nicht verkochen lassen.

Jetzt die **Paprika** waschen, entkernen und klein würfeln. **Selleriestangen** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf Selleriestangen in etwas Salzwasser, ca. 100ml, ca. 3 Min blanchieren, also in wenig Wasser kochen. Danach kurz kalt abschrecken. **Cocktailtomaten** waschen, vierteln und leicht salzen. **Zitronmelisse** waschen und klein hacken. **Getrocknete Tomaten** klein schnippeln.

Linsen auf einem Teller anrichten, die Apfel-Schmand-Mischung darüber geben und mit Paprika, Sellerie, den Cocktailtomaten, den getrockneten Tomaten sowie dem restlichen Apfelstücken anrichten. Etwas von der Zitronmelisse darüber und das war's schon. Du hast tolles Essen gemacht. Wer das Rezept etwas abändern möchte, soll dies gerne tun. Es ist Dein Werk!

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete oder
Mal unzufrieden? Dann tut mir das
und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Besuch mich auf
hallo@chriskochtuete.de.
schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand