

## Rezept der Woche: Arabischer Linsensalat

Aus meiner Vorliebe für Linsen habe ich ja hier nie einen Hohl gemacht. Im Vorratsschrank lagern immer mindestens drei Sorten, manchmal mehr. Und dass man aus dieser uralten Hülsenfrucht mehr machen kann als einen deftigen Eintopfs, erschließt sich bei der Durchsicht der hier veröffentlichten Rezepte. Und dann bin ich auf etwas sehr Feines, reichlich Exotisches gestoßen und habe es nach meinem Gusto angepasst: einen Linsensalat mit Rosinen, gewürzt mit Ras el-Hanout.

### Die Zutaten (für 4 Personen als Beilage):

150 g rote Linsen  
150 g kleine dunkle Linsen (Beluga-, Alb- oder Pui-Linsen)  
1 kleine Handvoll Rosinen  
1 bisschen Orangensaft  
3 Stängel Lauchzwiebeln  
3 kleine Tomaten  
150 ml Sahne  
3~4 EL Weißweinessig  
3~4 EL Olivenöl  
ca. 2~3 TL Ras el-Hanout  
Salz, Pfeffer (optional), Harissa (optional)

### Die Zubereitung:

Die Idee dahinter, zwei Sorten Linsen zu nehmen, besteht darin, im Salat zwei verschiedene Farben, Konsistenzen und Geschmäcker zu haben. Die Raffinesse kommt von den Rosinen. Die solltest du vor der Verwendung ein gutes Stündchen in Orangensaft einweichen. Und der Clou ist schließlich, dass die Linsen in Sahne gekocht werden. Vorher spülst du die Hülsenfrüchtchen ordentlich unter fließendem Wasser ab. Dann setzt du sie mit 750 ml kaltem Wasser auf, dem du die Schlagsahne beimischst - kein Salz! In dieser Flüssigkeit brauchen die Linsen auf kleiner Flamme zwischen 15 und 18 Minuten. Die roten Linsen dürfen ganz weich sein, die dunklen sollten noch ein wenig Biss haben.

Lass die Rosinen gut abtropfen. Wasch die Lauchzwiebeln und schneide sie in feine Ringe. Aus den gewaschenen Tomaten machst du - je nach Größe - Viertel oder Achtel. Lass die Linsen nach dem Garen ordentlich abtropfen und ein bisschen abkühlen. Dann gibst du sie in eine passende Schüssel und fügst Rosinen, Lauchzwiebeln und Tomaten bei. Würz das Ganze mit Salz (nicht zu knapp), Pfeffer (optional) und vor allem mit diesem herrlichen, maghrebinischen Gewürz mit dem schönen Namen Ras el-Hanout. Ein Salat wird daraus, indem du erst den Essig unterrührst und dann das Olivenöl. Wer's scharf mag, rührt 1/2 TL Harissa hinein.

Du kannst diesen Salat lauwarm servieren, zum Beispiel zu gegrilltem Lamm oder zu Falafel. Aber er schmeckt auch gut durchgezogen und kalt. Mit einem Stück Fladenbrot eignet er sich auch gut als Zwischenmahlzeit.