

## Informationen zur Sendung vom 08.08.2023

### Salat von Belugalinsen als Grillbeigabe

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Beluga-Linsen  
2 Lorbeerblätter  
2 Schalotten  
Frische Thymian- oder Bohnenkrautzwige  
100 g Sellerie  
1 rote Zwiebel  
Etwas Apfelessig  
ca. 100 ml Kürbiskernöl  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

Handvoll Rucola oder Blattpetersilie  
1 – 2 Tomaten

#### Grillbeilage Fleisch

##### Pro Person

4 – 5 Nürnberger Grillwürstchen

#### Grillbeigabe vegetarisch oder vegan

##### Pro Person

100 g Natur-Tofu  
Sojasauce  
2 EL Teriyaki-Sauce  
Geräuchertes Paprikapulver  
Etwas hoch erhitzbares Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Die Linsen waschen, dann abtropfen lassen. Die Schalotten und das Stück Sellerie schälen. In einem passenden Topf circa 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Schalotten, Sellerie, Lorbeerblätter und Thymian zugeben und salzen. Für circa 25 Minuten – bei mittlerer Temperatur – garen. Sind die Hülsenfrüchte weich, aber dennoch schön in Form, werden sie zum Abkühlen und Abtropfen in ein Sieb geschüttet.

Das ausgekochte Selleriestück und die Schalotten aussortieren.

Währenddessen die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die abgekühlten Linsen in eine Schüssel füllen. Alles mit Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer, Essig und Kürbiskernöl gründlich vermischen. Den Salat abdecken, in den Kühlschrank stellen und etwas ziehen lassen.

Für die vegetarischen Spieße den Tofu in einem Küchenhandtuch oder Küchenpapier so ausdrücken, dass keine Flüssigkeit mehr austritt. Man kann das Ganze auch mit einem schweren Gegenstand etwas beschweren und einige Zeit liegen lassen.

Nun die Marinade vorbereiten: Etwas Teriyaki-Sauce, Sojasauce, Räucherpaprika – nach Gusto auch Knoblauchstückchen – mit Olivenöl verrühren.

Den Tofu würfeln und mit der Marinade verrühren. Circa 30 Minuten ziehen lassen. Auf Spieße aufreihen und auf dem heißen Grill auf jeder Seite 2 – 3 Minuten braten.

Wer Würstchen als Beilage bevorzugt, brät sie besser nicht zu heiß an, damit sie nicht aufplatzen. Lieber langsam und sanft bräunen.

## Informationen zur Sendung vom 08.08.2023

### Salat von Belugalinsen als Grillbeigabe

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Den Linsensalat mit Rucola oder Petersilienblättern garnieren. Tomaten in Achtel schneiden und auf dem Salat verteilen.

### Ullas Küchentipps

#### Beluga-Linsen

Diese edle Linsensorte hat ihren Namen durch ihre Form und Farbe bekommen. Sie erinnert an schwarzen Kaviar, schmeckt aber keinesfalls nach Fisch. Das Aroma ist dezenter als bei einfachen Linsen und kommt fein nussig daher. In Deutschland kennt man zahlreiche Linsengerichte, aber oft nur die gemeine Tellerlinse. Ganz anders verhält es sich in anderen Ländern, wo Linsen zum Grundnahrungsmittel zählen. Kein Wunder, Linsen sind preiswert, enthalten reichlich pflanzliches Eiweiß und wertvolle Ballaststoffe. Sie werden langsamer verstoffwechselt, sättigen gut und halten schlank. Ein Grund mehr – statt zu Bratwurst und Pommes – unterwegs besser zur Linsensuppe zu greifen.

#### Kürbiskernöl nur für die kalte Küche verwenden

Ein Öl aus Kürbiskernen darf – wie Leinöl oder Walnussöl – nicht erhitzt werden. Diese Öle zeichnen sich dadurch aus, dass sie reichlich ungesättigte Fettsäuren enthalten, die über keinen hohen Rauchpunkt verfügen. Kürbiskernöl ist deshalb so wertvoll, da es essenzielle Fettsäuren enthält, die unser Körper zwingend benötigt und nicht selber herstellen kann. Es eignet sich zum Verfeinern von Salaten, man gießt es über Gemüse oder träufelt es in die Kürbissuppe. Nach dem Anbruch fest verschließen und kühl und dunkel aufbewahren. So bleiben die guten Inhaltsstoffe optimal erhalten. Am besten innerhalb einiger Wochen verbrauchen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**