

„KOCH DICH FIT!“

ZWISCHEN KOCHLÖFFEL UND GYMSTICK

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Schwarze Linsen mit Schafskäse

Zutaten für 2 - 3 Personen:

200 g kleine schwarze oder grüne Linsen (aus dem Reformhaus, Bioladen)

100 g rote Zwiebeln

250 g Chinakohl (geputzt gewogen)

150 g Schafskäse

2 EL fein gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelbalsamico-Essig

Zubereitung:

Die Linsen mit einem Liter Wasser und ordentlich Salz aufkochen. Hitze zurückschalten und die Linsen offen etwa 30 Minuten köcheln, dann sind sie meistens genau richtig. Wenn sie Ihnen noch nicht weich genug sind, lassen Sie sie einfach fünf Minuten länger köcheln. Anschließend in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln längs in drei Stücke und quer in Streifen schneiden, den Chinakohl in mundgerechte Stücke. Beides etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl dünsten, dabei salzen und pfeffern. Unter die kalten Linsen mischen und noch einmal mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen vermischen. Bei Zimmertemperatur servieren.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!