



Linsensalat mit Orangenschale

Zutaten für 4 Personen: 250 g Linsen (bissfeste Sorte, z. B. Beluga oder Du Puy), 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 1 Stange Sellerie, 2 EL schwarze Oliven, Schale von 2 unbehandelten Orangen, Blätter von ein paar Zweigen glatter Petersilie, Olivenöl, Saft von ½ Zitrone, Salz

Der einfachste Trick in der Küche: Man reibt Orangenschale ins Essen. Sie macht fast alles besser und interessanter, Eintöpfe, Suppen, Kuchen, Desserts. Sogar Müsli, könnte ich mir vorstellen. Rachel Roddy, eine in Rom beheimatete Kochkolumnistin der britischen Tageszeitung *Guardian*, aromatisiert einen simplen Linsensalat mit Orangenschale. Das habe ich in ihrem Kochbuch gelesen, es heißt *Two Kitchens: Family Recipes from Sicily and Rome*. Das Buch, leider bislang nur auf Englisch erhältlich, kann ich empfehlen: schlichte italienische Rezepte, traditionell, sehr sinnlich und immer großartig. Der *Guardian* ist ja eine höchst seriöse Tageszeitung, die sich zum Beispiel zuletzt an der internationalen Recherche zu den Paradise Papers, also zur systematischen Steuervermeidung und -hinterziehung, beteiligt hat. Nichts gegen die Paradise Papers, aber ich gebe gern zu, dass der *Guardian* für mich vor allem die Zeitung ist, der wir die allerbesten

Kochkolumnisten verdanken. Sie haben den auf geniale Weise verfresenen Nigel Slater, sie haben die etwas gesünder, nämlich vegetarisch kochende Anna Jones, und Yotam Ottolenghi hat seine Laufbahn vor über zehn Jahren als Kolumnist beim *Guardian* begonnen.

Die Linsen mit ungefähr 1 Liter kaltem Wasser, der geschälten ganzen Knoblauchzehe, Lorbeer und Sellerie aufsetzen. Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren, die Linsen in 20 bis 25 Minuten gar kochen. Schließlich abgießen, Knoblauch, Lorbeer und Sellerie entfernen. Oliven fein hacken und unter die abgekühlten Linsen rühren. Für das Dressing fein gehackte Orangenschalen, fein gehackte Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft mit etwas Salz vermengen, man kann auch noch etwas scharfen Senf dazugeben. Dressing über die Linsen gießen und alles gut verrühren. 5 Minuten lang ziehen lassen, eventuell nachsalzen. ♦