



Linsensalat mit vielen Kräutern und Joghurt

Zutaten für 4 Personen: 200 g Linsen (am besten der Sorte Beluga), 1 Bund Koriander, 1 Bund glatte Petersilie, 250 g frischer Spinat, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 TL Kurkuma (gemahlen), Salz, 200 g Schafsjoghurt (oder gewöhnlichen Naturjoghurt), 100 ml Milch, 70 ml Sahne, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, etwas frische Minze

EIN Picknick, darin vielleicht dem Kommunismus nicht unähnlich, ist eine schöne Idee, deren Umsetzung oft nicht gelingt. Das Konzept übersieht einige wichtige menschliche Bedürfnisse. Niemand sitzt eigentlich gern auf dem Boden. Gras ist schön, aber juckt an den Beinen. Becher werden umgeschmissen. Wohin mit den ganzen benutzten Sachen danach? Ich bin ein freudloser, aber gerade deshalb zufriedener Mensch und esse meinen Linsensalat zu Hause, in einem geordneten Umfeld.

Dieses Rezept stammt von der französisch-iranischen Köchin Minou Sabahi. Zunächst Linsen nach Packungsanleitung in Wasser garen. Koriander und Petersilie waschen, inklusive der Stängel fein hacken, ebenso den Spinat. Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen schälen, anschließend hacken. In etwas Öl in einem großen Topf dünsten, dabei dürfen sie ein bisschen Farbe annehmen.

Das aktuelle
ZEITmagazin WOCHENMARKT
ist am Kiosk oder als Abo
unter zeit.de/wm-kochen erhältlich

Temperatur herunterschalten, Spinat und Kräuter hinzufügen. Kurkuma dazugeben, ebenso wie etwas Salz. Die gegarten Linsen unterheben, alles gut vermischen. Verbliebene Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, in Öl kurz frittieren. Joghurt, Milch und Sahne vermengen, Zitronenabrieb hinzugeben. Zum Anrichten zunächst etwas Linsen auf einen Teller geben, dann etwas frische Minze, die Joghurtsoße und die frittierten Knoblauchscheibchen. ■