



Zuurkoolsalade met linzen

Ingrediënten:

Voor 4 porties

- 3 kardemonpeulen
- 1 chilipepertje
- 300 ml perensap (reformwinkel)
- 2 takjes tijm
- 150 gr belugalinzen
- 20 gr pompoenpitjes
- 500 gr verse zuurkool
- 1 peer
- 3 el citroensap
- 3 selderijstengels
- ½ muskaat pompoen (ongeveer 500 gr)
- 4 el wijnazijn
- 6 el lijnzaadolie
- Peper en zout

Bereiding:

Verkruimel de kardemonpeulen in een vijzel. Halveer de chilipeper en haal de pitjes eruit. Rits de blaadjes van de takjes tijm. Vermeng het perensap met de kardemon, chili en tijm. Verhit dit mengsel en laat het in 15 minuten inkoken. Haal deze basis voor de dressing door een zeef en laat het afkoelen.

Kook de linzen gaar in ongeveer 25-30 minuten. Pompoenpitjes even roosteren in een pannetje en klaarzetten. Druk de zuurkool goed uit met je handen, zodat zoveel mogelijk vocht eruit gaat. Hak het in grove stukken. Zet alvast klaar. Snijd de peer in vieren en snijd het klokhuis eruit. Snijd de peer in smalle reepjes en bedruppel het met het citroensap. Zet ook dit alvast klaar.

Was de selderijstengels, haal de lange slierten en het groen eraf en snijd het in fijne stukjes. Zet ook klaar. En tenslotte haal je de pitjes uit de pompoen en schil je de pompoen. Snijd het vruchtvlees met een dunschiller of spiraalsnijder in dunne reepjes of plakjes. En spoel de linzen af met koud water en laat uitlekken.

Meng de reeds gemaakte basis voor de dressing met het azijn en de lijnzaadolie. Maak op smaak met peper en zout.

Zuurkool in een grote kom scheppen en met de hand een beetje opschudden. Pompoen, linzen, selderijstengel, peer en de dressing erover verdelen. Door elkaar husselen en op een mooie schaal of borden scheppen. Bestrooi het met de pompoenpitjes en de salade is klaar...

