



### Rosa Linsensalat „ 5 Kontinente “

Ca. 4 Portionen

Zutaten:

1. 150g rosa Linsen (Indien)
2. 4-6 weiche Datteln (Türkei) in kleine Würfel schneiden
3. ½ rote Peperoni frisch ohne Kerngehäuse (Mexico) in kleine Würfel schneiden
4. Frische Minze nach Geschmack(Deutschland) in Streifen schneiden
5. 1 kleine Schale Ruccola / Ölräuke (Italien) je nach Größe 2-3x durchschneiden  
Der Ruccolasalat sollte nicht holzig sein.
6. 3 Schalotten in kleine Würfel schneiden
7. 1 Zehe frischen, jungen Knoblauch in kleine Würfel schneiden
8. Pfeffer, Salz, Honig, Muskat, Kreuzkümmel gemahlen, kaltgepresstes Olivenöl,  
Saft von 2 Limetten und milden Sushi- o. Reisessig
9. 450-500ml Brühe

Zubereitung:

Seite 1 von 2

*in Kooperation mit:*

*Wir sind für Sie da!*



**Kontakt:**

**Carsten Rosener**  
Moltkestr.47  
12203 Berlin

**FON 0173 / 214 37 57**

[www.epoque-catering.de](http://www.epoque-catering.de)

E-mail: [info@epoche-catering.de](mailto:info@epoche-catering.de)

Steuernummer:24-497-00166(\$4 SBS.5ZIFF.2ESTG1975)

IBAN: DE 2010080000611414300 BIC: DRESDEFF 100

UST-IdNr.: DE-211640260



Epoque-Catering, Carsten Rosener · Moltkestr. 47 · 12203 Berlin

Die Linsen waschen bis das Wasser völlig klar und ohne Schaum ist.  
Die Linsen abgießen und mit der Brühe 1x kräftig zum kochen bringen.  
Mit Deckel vom Herd nehmen und Ziehen lassen bis der Sud mit den Linsen abgekühlt ist.  
Sollten die Linsen noch keine bissfeste aber weiche Konsistenz haben,  
den Sud abgießen, einmal stark aufkochen und kochend über die Linsen gießen. Die Linsen bei geschlossenem Deckel ziehen lassen bis alles wieder abgekühlt ist.  
Diesen Vorgang so oft wiederholen bis die gewünschte Konsistenz der Linsen erreicht ist.  
Die Linsen abgießen und auskühlen lassen. Den Sud auffangen.  
Den Sud mit den Zutaten 2,3,6 und 7 wieder aufkochen und mit den Zutaten 8 abschmecken. Die dann entstandene Marinade warm über die Linsen gießen und nach dem abkühlen in den Kühlschrank stellen.  
Kurz vor dem Verzehr die feingeschnittene Minze und den Ruccolasalat unter die Linsen heben. Noch einmal abschmecken.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Mit freundlichen und kulinarischen Grüßen; bleiben Sie gesund  
Ihr Carsten Rosener



EPOQUE  
Das Catering für Feinschmecker und Experimente

**Kontakt unter:**

[www.epoque-catering.de](http://www.epoque-catering.de)

[epoquerosener@web.de](mailto:epoquerosener@web.de)

Seite 2 von 2

---

*in Kooperation mit:*

*Wir sind für Sie da!*



**Kontakt:**  
**Carsten Rosener**  
**Moltkestr.47**  
**12203 Berlin**  
**FON 0173 / 214 37 57**  
[www.epoque-catering.de](http://www.epoque-catering.de)  
E-mail: [info@poque-catering.de](mailto:info@poque-catering.de)  
Steuernummer:24-497-00166(\$4 SBS.5ZIFF.2ESTG1975)  
IBAN: DE 2010080000611414300 BIC: DRESDEFF 100  
UST-IdNr.: DE-211640260

