

## REZEPT

# Sommerlicher Ableisa-Salat mit Veit-Baguette

Dieses Rezept wurde von Johanna Ruhnau, Stipendiatin Stiftung Begabtenförderung berufliche Bildung und Studentin Landschaftsplanung und Naturschutz an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen (HfWU) im Juni 2023 mit dem neuen Veit-Baguette entwickelt. Die alte schwäbische Linsensorte „Ableisa“, angerichtet als sommerlicher Salat, passt hervorragend zu unserem Baguette.



**Zubereitungszeit:** 10-15 min (ohne Kochzeit der Linsen)

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Veit-Baguette
- 400 g Ableisa (trocken)
- 1 rote Paprika
- ½ Schlangengurke
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Currypulver
- Olivenöl
- Condimento Bianco

Rezept und Bild: Johanna Ruhnau, [www.hfwu.de](http://www.hfwu.de)

### **Zubereitung:**

1. Ableisa in ausreichend gesalzenem Wasser 20 Minuten kochen und abkühlen lassen. Die Ableisa müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.
2. Paprika und Gurke sehr fein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Die abgekühlten Linsen mit Paprika, Gurken und Frühlingszwiebeln vermischen.
4. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Olivenöl und Condimento Bianco abschmecken.
5. Baguette in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!