

Ein raffinierter Linsen-Kürbis-Mango-Salat

Für circa 10 Personen

700 ml Gemüsebrühe
300 g rote Linsen
600 g Kürbis (350 - 400 g netto)
400 ml Obstessig, 100 g Zucker
1 Mango (400 g), 150 g Staudensellerie
30 g frische Ingwerwurzel
2 rote Pfefferschoten

Die Gemüsebrühe aufkochen. Linsen kalt abspülen, abtropfen lassen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze in der Brühe sieden. Danach abschütten und gut abtropfen lassen.

Den Kürbis vierteln, schälen, Kerne und weiche Fasern entfernen und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Essig und Zucker so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Kürbiswürfel 5 Minuten darin kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Würfel im Sud kalt werden lassen.

Die Mango schälen, in schmalen Spalten vom Stein schneiden und fein würfeln. Dann den Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Pfefferschoten längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Für die Vinaigrette 8 Essl. vom Essigsud, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl gut verschlagen. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Vinaigrette gut vermischen und 3 Stunden, besser über Nacht, durchziehen lassen.

In seiner Zusammensetzung handelt es sich um einen ausgewogenen Salat.

Die Kälte des Kürbis und der Mango werden vom Ingwer und den Pfefferschoten neutralisiert. Linsen sind sehr nahrhaft und regulieren die Dickdarmfunktion. Sie sind reich an Proteinen, Folsäure und Spurenelementen. Der Essig als verdauungsunterstützenden und stoffwechselregulierenden Zusatz hat schon Hildegard von Bingen beschrieben. Allerdings sollte er nie den Geschmack einer Speise beherrschen, sonst würde er dem Menschen mehr schaden als nützen.

Die orange Farbenergie des Salates sorgt für Auftrieb, körperliche Kraft und geistige Anregung. Sie fördert die Verdauung und beseitigt Blockaden; auf jeden Fall ein gutes Antidepressivum.