

Rezept

Glücksbringer-Salat mit Linsen und Granatapfel

Ein Rezept von Glücksbringer-Salat mit Linsen und Granatapfel, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Puy-Linsen	0,5 l Brühe (ersatzweise Wasser)
Olivenöl	50 g Pancetta (oder Frühstücksspeck)
1 Zwiebel	1/8 TL Zimt
2-3 Orangen	1 kleiner Granatapfel
1-2 Handvoll Babyspinat oder Feldsalat	1 kleiner säuerlicher Apfel
milder Essig	1-2 TL Honig
feines Meersalz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
optional: etwas junger Ziegenkäse (Crottin de Chavignol, Sainte-Maure, Buchette de Chevre, etc.)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2-3 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Linsen in einem halben Liter Wasser (oder Brühe) zugedeckt in etwa 30 Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Die Linsen durch ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Während die Linsen garen Speck und Zwiebeln anrösten. Dazu den Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden, die Zwiebel schälen, halbieren und der Länge nach in feine Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann Speck und Zwiebelspalten zugeben und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze anrösten, zum Schluss mit Zimt und ein wenig Salz würzen, dann auf Küchentrepp zum Abtropfen geben.
2. Eine Orange auspressen, den Saft in der benutzte Pfanne kurz aufkochen damit sich die Bratrückstände in der Pfanne lösen und über die Linsen gießen. Die andere(n) Orangen schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden, etwa die Hälfte der Granatapfelkerne auslösen und beides zu den Linsen geben. Babyspinat waschen, trockenschleudern und ebenfalls untermengen. Zuletzt den Apfel waschen, 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden, in dünne Streifen schneiden und zu den Linsen geben.
3. Den Linsensalat mit 1 bis 2 EL Olivenöl und Essig sowie dem Honig anmachen und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und zum Schluss die gerösteten Zwiebeln mit Speck darüber geben. Wer mag, serviert etwas jungen Ziegenkäse dazu.