

Rezept

Linsensalat »Saint Paul«

Ein Rezept von Linsensalat »Saint Paul«, am 26.04.2024

Zutaten

150 g Belugalinsen	6-8 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	150 g gemischte Salatblätter (z. B. Spinat, Feldsalat, Rucola, ...)
2 große rote Zwiebeln	5 Anchovisfilets
75 g durchwachsener Räucherspeck (in dünnen Scheiben)	100 g Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Aprikosen, Cranberrys)
40 g Walnüsse	3-4 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft	4-5 EL milder Essig (z. B. Rotweinessig oder Aceto balsamico)
Meersalz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Honig (nach Belieben)	75-100 g milder Blauschimmelkäse (z. B. Bleu D'Auvergne)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Linsen mit Thymian und Lorbeerblättern in einem Sieb abbrausen, dann mit 1 l Wasser in einen Topf zum Kochen bringen. Linsen in 18 - 22 Min. gar kochen, in ein Sieb abgießen. Thymian und Lorbeerblätter entfernen.
2. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen, trocken schleudern und auf vier Teller verteilen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Anchovis und den Speck fein hacken, die Trockenfrüchte und Walnüsse grob hacken.
3. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebeln, die Anchovis und den Speck bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten. Trockenfrüchte und Nüsse untermischen und 3 - 5 Min. anrösten. Wird der Pfanneninhalt dabei zu trocken, noch etwas Olivenöl zugeben.
4. Die Zwiebelmischung mit Orangensaft ablöschen, Linsen untermischen und den Salat mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Reicht die Süße der Trockenfrüchte nicht, noch den Honig untermischen. Linsensalat über die Salatblätter löffeln, Käse in kleine Stücke teilen und darüber geben.