

Rezept

## Linsensalat mit Räucherfisch

Ein Rezept von Linsensalat mit Räucherfisch, am 11.06.2026

### Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>200 g</b> braune oder grüne Linsen                                      | <b>1</b> Zwiebel  |
| <b>2</b> Knoblauchzehen  | <b>1</b> getrocknete Chilischote                        |
| <b>2</b> Lorbeerblätter  | <b>1 TL</b> Wacholderbeeren                             |
| <b>3 EL</b> Zitronensaft   | <b>1 EL</b> körniger Senf                               |
| <b>50 g</b> saure Sahne (möglichst cremige)                                | Salz und Pfeffer  |
| <b>2</b> zarte Stangen Staudensellerie<br>Basilikumblättchen zum Garnieren | <b>250 g</b> geräucherte Forellen- oder Saiblingsfilets |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

### Zubereitung

1. Die Linsen in einen Topf geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren, mit der angequetschten Chilischote, Lorbeer und Wacholderbeeren zu den Linsen geben, mit 1 l Wasser bedecken und alles zum Kochen bringen. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 35-45 Min. köcheln lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abtropfen und abkühlen lassen.
2. Den Zitronensaft mit Senf und saurer Sahne gründlich verrühren, salzen und pfeffern. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Lorbeer und Wacholder aus den Linsen entfernen. Linsen mit der Sauce und dem Sellerie mischen und abschmecken. Die Fischfilets eventuell häuten, von den Gräten befreien und in Stücke zupfen. Auf dem Salat anrichten oder locker unterheben, den Salat mit Basilikumblättchen bestreut servieren. Dazu passt Weißbrot oder auch Cracker oder Grissini.