

Rezept

Linsensalat mit Spinat und Lamm

Ein Rezept von Linsensalat mit Spinat und Lamm, am 05.08.2024

Zutaten

100 g Berglinsen	1 Beutel Fencheltee
150 g Lammlachse (Filets)	Salz (mit Jod)
Pfeffer	3 EL Rapsöl
2 EL milder Essig	1 TL Dijon-Senf
100 g Baby-Blattspinat	100 g Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 10 g F, 29 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Linsen mit dem Teebeutel in 150 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. garen, abkühlen lassen. Lammlachse salzen und pfeffern. In 1 EL Öl rundherum kräftig anbraten, mit Essig ablöschen. Das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Fond mit 2 EL Wasser, übrigem Öl, Senf, Salz und Pfeffer zum Dressing rühren.
2. Babyspinat und Himbeeren waschen und verlesen, abtropfen lassen. Das Fleisch in Streifen schneiden, den Fleischsaft mit Dressing und Linsen mischen, kräftig abschmecken. Zuletzt Spinat und Beeren unterheben, Fleischstreifen darauf anrichten.