Rezept

Linsensalat und Linsen-Pfannkuchen mit Forelle

Ein Rezept von Linsensalat und Linsen-Pfannkuchen mit Forelle, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Tellerlinsen
1	Avocado
250 g	Quark oder 20 % Fettgehalt)
	Salz
70 ml	Mineralwasser
2	Eier
1 TL	Backpulver
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
125 g	geräuchertes Forellenfilet
1	Mango
1 Bund	Radieschen
1 Bund	Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie und Dill; ersatzweise 2 TL TK-Gartenkräuter)
	Pfeffer
3 EL	Öl
60 g	Mehl
1 Beet	Kresse
2 EL	heller Essig
1 TL	Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 32 g F, 33 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit 600 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 30 Min. gar kochen.

2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Die Radieschen putzen und waschen. 4 Radieschen beiseitelegen, die anderen in dünne Scheiben schneiden, mit Mango und Avocado in eine Schüssel geben.

3. Die 4 Radieschen fein hacken und mit dem Quark in einer Schüssel mischen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und den Rest fein schneiden. Die Kräuter mit 3 EL Wasser unter den Radieschenquark rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Linsen in ein Sieb abgiessen und kalt abbrausen, damit sie etwas abkühlen. Die Hälfte der Linsen zur Mango-Avocado-Mischung geben. Die restlichen Linsen mit dem Mineralwasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. 1 EL ÖL, Eier, Mehl, Backpulver und etwas Salz dazugeben und alles zu einem Teig mischen.

5. In einer grossen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. 3 kleine Schöpflöffel Teig mit ausreichend Abstand in die Pfanne geben (Das ergibt Kreise à ca. 10 cm Ø). Die drei Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-5 Min. goldbraun backen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise drei weitere Pfannkuchen backen.

6. Die Kresse vom Beet schneiden und unter den Linsensalat mischen. Den Linsensalat in zwei Behälter verteilen (Portion 1 und 2). Olivenöl, Essig, Honig, Senf, 2 EL heißes Wasser, Salz und Pfeffer in einem kleinen Schraubglas zu einem Dressing verschütteln. Die Hälfte davon in ein zweites kleines Schraubglas füllen (zu Portion 1 und 2). Das Dressing mit dem Linsensalat ca. 30 Min. vor dem Verzehr mischen.

---

7. Je drei Pfannkuchen in eine mikrowellengeeignete Box geben (Portion 3 und 4). Den Kräuterquark in zwei Behälter verteilen (zu Portion 3 und 4). Das Forellenfilet halbieren und jeweils in eine Box verpacken (zu Portion 3 und 4). Je drei Pfannkuchen mit der Hälfte des Radieschenquarks und der Hälfte des Forellenfilets genießen.