Rezept

Salade de lentilles - Linsensalat

Ein Rezept von Salade de lentilles - Linsensalat, am 10.06.2025

Zutaten

1	Zwiebel
8 EL	Olivenöl
1-2	Lorbeerblätter
150 g	Knollensellerie
6 EL	Aceto balsamico
1 TL	körniger Senf
3-4 Zweige	Thymian
2 kleine	Entenbrustfilets à ca. 250 g
	Meersalz
	alter Aceto balsamico zum Anrichten
	Backpapier
1-2	Knoblauchzehen
200 g	Le-Puy-Linsen
2 große	Möhren
	Meersalz
1 TL	Dijonsenf
1/2 Bund	Petersilie
	Pfeffer
1 Handvoll	Räuchermehl (Buche oder Eiche; siehe Rezept-Tipp)
	Pfeffer
	Bräter mit passendem Gitter und gut schließendem Deckel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2 Min. andünsten. Linsen, 750 ml Wasser und Lorbeer hinzufügen und aufkochen. Die Linsen bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. gar, aber nicht weich kochen. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. In reichlich kochendem Salzwasser in 1 Min. bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Linsen in einer Schüssel mischen. Den Balsamico mit beiden Senfsorten und übrigem Öl verrühren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen, grob hacken und mit der Vinaigrette unter die Linsen mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Std. ziehen lassen.

3. Die Entenbrustfilets trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden. Einen Bräter am Boden mit Alufolie auslegen, das Räuchermehl darauf verteilen. Das in den Bräter passende Gitter mit Alufolie abdecken und in den Bräter legen. Den Deckel auflegen. Den Bräter zugedeckt auf dem Herd bei großer Hitze so lange erhitzen, bis das Räuchermehl stark raucht (Küchenfenster öffnen!). Dann den geschlossenen Topf ins Freie stellen. Den Deckel abnehmen, die Entenbrüste auf das Gitter legen und den Deckel rasch wieder auflegen. Die Entenbrüste ca. 15 Min. räuchern.

4. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Entenbrüste darauflegen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. garen. Um zu prüfen, ob das Fleisch gar ist, machen Sie die Daumenprobe: Es sollte bei Fingerdruck in der Mitte nachgeben und zum Rand hin deutlich fester werden. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem Linsensalat und einigen Tropfen altem Balsamico anrichten.