



Räuchermakrele auf warmem Linsensalat

mit Ofengemüse, Walnüssen und Cranberrys



30-40min



2 Personen

Ein köstlicher lauwarmer Linsensalat mit gebackenem Sellerie und Karotten, Walnüssen und Cranberrys sowie einer frischen Petersiliensalsa ist genau das Richtige, wenn auch in der kalten Jahreszeit Lust auf einen appetitlichen und sättigenden Salat aufkommt. Der Star der Show ist die saftige Räuchermakrele. Lasst es euch schmecken!

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 1 Dose Linsen

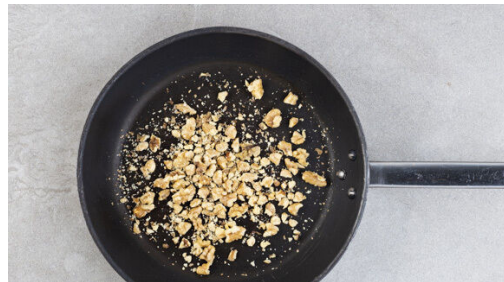
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Energie 862kcal, Fett 59.8g,
Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 28.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die **Cranberrys** in etwas warmem Wasser einweichen.



Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Den **Sellerie** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** kleine Würfel, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden. Die **Makrele** von der Haut und evtl. vorhandenen Gräten befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Cranberrys** abgießen.



Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 3–4EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer glatten **Salsa** pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Linzen** mit dem **Ofengemüse**, den **Cranberrys**, den **Walnüssen**, den **weißen Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Salat** auf Teller verteilen und mit der **Salsa** garnieren, dann die **Makrelenstücke** auf dem **Salat** anrichten. Mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.