



RS Feiner Linsensalat mit Stremellachs

und karamellisierten Karotten



20-30min



2 Portionen

Dieses Gericht ist eine wahre Augenweide! Die schwarz glänzenden Beluga-Linsen passen aber nicht nur optisch ganz wunderbar zum zartrosa Lachsfleisch, den golden gerösteten Karotten und den pinken Radieschen. Auch geschmacklich besticht die aromatische Komposition, die mit frischem Estragon verfeinert wird, auf ganzer Linie. Hach!

Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 58.2g, Eiweiß 43.3g



1. Brühe vorbereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und **Blätter** und **Stängel** getrennt fein hacken. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit den **Petersilienstängeln** und dem **Brühwürz** zum Kochen bringen.



2. Linsen kochen

Die **Linsen** in einem Sieb abspülen, dann in die kochende **Brühe** geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls schräg in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Radieschen** mit einer Küchenreibe fein hobeln oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.



4. Karotten braten

Die **Karotten** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 1TL Honig untermischen. Die **Karotten** noch weitere 2-3Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft schmoren. Falls der Honig zu dunkel wird, die Pfanne rechtzeitig vom Herd nehmen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Estragonblätter** abzupfen und grob schneiden. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln**, den **Sellerie** und die **Radieschen** unter die **Linsen** mischen. Den **Salat** fein-säuerlich mit 2EL Essig und 1EL Olivenöl würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Estragon** und die **Petersilienblätter** untermengen. Den **Lachs** und die geschmorten **Karotten** auf dem **Linsensalat** anrichten und servieren.