



RS Feiner Linsensalat mit Stremellachs

und karamellisierten Karotten



20-30min



3-4 Personen

Dieses Gericht ist eine wahre Augenweide! Die schwarz glänzenden Beluga-Linsen passen aber nicht nur optisch ganz wunderbar zum zartrosa Lachsfilet, 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
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Beluga-Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie 1
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. ASC-Stremellachs 2

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 815kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 57.9g



1. Brühe vorbereiten



2. Linsen kochen



3. Gemüse schneiden



4. Karotten braten



5. Zutaten vorbereiten



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 2TL 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.

Die **Lauchzwiebeln** 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.

Die **Lauchzwiebeln**, den **Sellerie** und die **Radieschen** unter die **Linsen** mischen. Den **Salat** fein-säuerlich mit 4EL Essig und 2EL 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.