

Salat mit Puy-Linsen und geräucherter Forelle

Zutaten (für 4 Personen)

1 grosse Zwiebel
1 grosse Karotte
1 Selleriestange
2 Knoblauchzehen
Rapsöl
200 g Puy-Linsen
ca. 1 l Wasser
2 Filets geräucherte Forelle
1 Bund Petersilie, fein gehackt
100 g zarter Frühlingsspinat
Salz

Sauce:

3 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 EL Weissweinessig
1-2 EL Senf
3-4 EL Kochflüssigkeit

Zubereitung

Zwiebel, Karotte, Selleriestange und Knoblauchzehen in feine Würfelchen schneiden und in Rapsöl andünsten. Linsen dazugeben, gut umrühren, Wasser dazugeben, so dass die Linsen gut bedeckt sind. Etwa 25 Minuten weich kochen. Die Linsen sollten noch Biss haben. Mit Salz würzen.

Linsen in ein Sieb giessen, und die Kochflüssigkeit auffangen. Die Zutaten für die Sauce vermischen und zu den Linsen geben. Die Forellenfilets in Stücke schneiden und zusammen mit der gehackten Petersilie untermischen. Auf einem Bett von zartem Frühlingsspinat anrichten.