



Linsensalat

Linsen sind so gesund wie vielseitig. Versucht es doch mal mit einem Linsensalat, mit Avocado, Lachs und einem cremigen Dressing.

Linsensalat

150 g Berglinsen
 1 Zwiebel
 1 Avocado
 1 Orange
 1 Zitrone
 1/2 Limette
 2 Eier
 75 g Räucherlachs
 Salz, Pfeffer, Chiliflocken
 1 TL Senf
 2 EL neutrales Öl
 frische Petersilie

Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Die Berglinsen bissfest in Wasser garen, abgießen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zusammen fertig garen. Etwas abkühlen lassen.

Die Orange filetieren und den Saft in einem Gefäß auffangen. Die Zitrone auspressen und 2 EL Saft dazu geben. Die inzwischen hart gekochten Eier schälen und die Dotter zum Orangensaft geben. Dazu kommt der Senf, etwas Öl, Salz und Pfeffer und das Ganze wird cremig aufgemixt.

Das Eiweiß, den Lachs und die geschälte Avocado in kleine Würfel schneiden und unter die Linsen mischen. Die Limette abreiben und 1 TL Abrieb zu den Linsen geben.

Alles mit dem Eier-Dressing gut vermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer, etwas Chili und eventuell Zitronensaft abschmecken. Die Orangenfilets und gehackte Petersilie dazu geben und anrichten.

