





Linsensalat mit Lachs und Anis-Karotten

 20-30Min.  2 Personen

Dieses Gericht ist eine wahre Augenweide! Die schwarz glänzenden Belugalinsen passen nämlich ganz wunderbar zum rosa Lachsfleisch, den gold-gerösteten Karotten und dem pinken Radieschen. Und zum Schluss besticht uns nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich der ganze Sternanis mit seiner süß-feurigen Gewürznote.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Lachsspitzen⁴
- 1 Packung Radieschen
- 2 Stangensellerie⁹
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Belugalinsen
- 20g Kräutermix: Estragon & Petersilie
- 1 ganzer Sternanis

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 28.5g, Eiweiß 46.1g, Kohlenhydrate 64.0g



1. Brühe vorbereiten

Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen, die Blätter und die Stängel getrennt fein schneiden. Nun die **Stängel** mit dem **Brühwürfel** in einen mittleren Topf geben und mit 1200ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen.



4. Karotten braten

In einer kleinen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, den **Sternanis** hinzufügen und die **Karotten** darin für ca. 2-3Min. anbraten. Dann die **Karotten** mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Linsen kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Belugalinsen** hinzugeben und für ca. 20-25Min mit Deckel leicht köcheln lassen, bis **Linsen** bissfest sind, dann abgießen.



5. Lachs schneiden

Den **Lachs** ggfs. mit einem scharfen Messer von der Haut lösen und in grobe Stücke teilen. Den **Estragon** grob hacken.



3. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in schräge, dünne Streifen schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. Die **Radieschen** mit einer Küchenreibe fein hobeln oder mit einem Messer dünn aufschneiden.



6. Salat mischen

Zum Schluss die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden und mit dem **Sellerie**, **Linsen** und den **Radieschen** mischen. Den **Salat** sauer mit ca. 3-4EL Essig, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss **gehackten Estragon** und **Petersilienblätter** untermischen und garniert mit **Lachsstücken** und **gerösteten Karotten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**