



Feiner Linsensalat mit Lachs

und karamellisierten Honig-Karotten



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht ist eine wahre Augenweide! Die schwarz glänzenden Belugalinsen passen nämlich ganz wunderbar zum rosa Lachsfleisch, den golden gerösteten Karotten und den pinken Radieschen. Aber auch geschmacklich besticht die aromatische Komposition, die mit Honig und frischem Estragon verfeinert wird.

Was du von uns bekommst

- 20g frischer Estragon & Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 200g Belugalinsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Radieschen
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Räucherlachsspitzen ⁴
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 782.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 51.6g, Kohlenhydrate 62.8g



1. Brühe vorbereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und **Blätter** und **Stängel** getrennt fein hacken. Die gehackten **Petersilienstängel**, den **Brühwürfel** und 1,2L Wasser in einen mittleren Topf geben und zum Kochen bringen.



4. Karotten braten

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



2. Linsen kochen

Die **Linsen** in die kochende **Brühe** geben und 20-25Min. abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** ggf. mit einem scharfen Messer von der Haut lösen und in grobe Stücke teilen. Evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die **Estragonblätter** abzupfen und grob hacken.



3. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls schräg in lange, dünne Streifen schneiden. Die **1/2 der Radieschen** mit einer Küchenreibe fein hobeln oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Radieschen** verwenden.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden und mit dem **Sellerie** und den **Radieschen** unter die **Linsen** mischen. Den **Salat** fein-säuerlich mit 2-3EL Essig und 1EL Olivenöl abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Estragon** und die **Petersilie** untermengen. Den **Lachs** und die **Karotten** auf dem Linsensalat anrichten und servieren.