

Linsensalat mit Speck

für 4 Personen

Linsen:

100-150g grüne Linsen

über Nacht in kaltem Wasser einweichen, dann die Linsen mit frischem Wasser bedeckt während ca. 5-10 Min. kochen, Wasser absieben

Salz

Linsen würzen

Vinaigrette:

1EL Senf

1 KL Tomatenpüree

2-3EL Balsamico Essig

1/2 dl Gemüsebouillon

5EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

alles in eine Schüssel geben und gut mischen

1 Frühlingszwiebel

fein schneiden, den grünen Teil zur Vinaigrette geben, den weissen Teil beiseite stellen

3 Dörrtomaten

fein schneiden, in die Schüssel geben
2/3 der Vinaigrette unter die Linsen mischen

Blattsalat:

ca. 100g Blattsalat

rüsten, waschen, auf 4 Tellern anrichten
Linsen darüber verteilen

Speck:

50g Bratspeck oder

Schwarzwälderspeck

in 1cm breite Streifen schneiden, in einer
Bratpfanne ohne Öl knusprig braten

restliche Frühlingszwiebel

dazu geben, kurz mitdämpfen
Speck und Zwiebeln über dem Salat verteilen

Evtl. 2 gekochte Eier

schälen, halbieren, auf den Salat geben, mit
der restlichen Vinaigrette beträufeln

evtl. einige Blüten

Salat damit garnieren

Tipp:

Der Salat kann auch mit braunen Linsen gemacht werden.

Dazu passt getoastetes Brot.