

Linsensalat mit Wurst und Speck

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Berglinsen
- 1 TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Staudensellerie
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- nach Geschmack: Speck und Fleischwurst

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Bei geringer Hitze in Salzwasser zwischen 20 und 30 Minuten bissfest kochen. Abschrecken und in eine Schüssel geben. Möhre, Zwiebel und Staudensellerie putzen und sehr fein schneiden, sodass sie etwa zur Linsengröße passen. In einer Pfanne in etwas Rapsöl circa 2 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Je 1 Prise Salz und Zucker zum Karamellisieren dazugeben. Anschließend zu den Linsen in die Schüssel geben und gut vermengen.

Fleischwurst und Speck - idealerweise vom Bunten Bentheimer Schwein - in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze kurz in Rapsöl braten.

Linsen auf Teller verteilen und mit Balsamico, Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Speck und Wurst auf dem Salat anrichten. Wer mag, garniert das Ganze mit kleinen Gemüsewürfeln, etwa von Möhre und Sellerie.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 30.06.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen