

Belugalinsen-Salat mit Lachs und Meerrettich-Schmand

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Belugalinsen	1 Frühlingszwiebel	1 rote milde Peperoni
1 Apfel (Granny Smith)	2 Zweige Liebstöckel	1 EL Olivenöl
1 EL dunkler Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 160 g	3 EL Akazienhonig	2 Zweige Thymian
1 EL Mehl	2 EL Butter	2 EL Öl
1 TL mildes Chilisalز, zum, Braten	Pfeffer	

Für den Meerrettich-Schmand:

150 g Schmand	1 EL Sahne-Meerrettich	2 Zweige Dill
Salz		

Für die Garnitur:

Rote-Bete-Sprossen	4 essbare Blüten
--------------------	------------------

Für den Salat:

Linzen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Peperoni in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel putzen, ebenso in dünne Ringe schneiden. Liebstöckel abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel klein würfeln. Frühlingszwiebelringe, Peperoni, Linzen, Liebstöckel und Apfelwürfel mit Öl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Honig, mildes Chilisalز und Pfeffer verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben.

Das Öl mit der Butter erhitzen und den Fisch mit dem Thymian auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Ca. 1 weitere Minute auf der Oberseite goldbraun anbraten.

Für den Meerrettich-Schmand:

Dill abbrausen, trockenwedeln, Fähnchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Schmand mit Sahne-Meerrettich glatt rühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen waschen und trocken schleudern.

Belugalinsen-Salat mit gebratenem Lachs und Meerrettich-Schmand auf Tellern anrichten, Sprossen auf dem Salat verteilen, Blüten dekorativ dazulegen und servieren.

Cornelia Kaufmann am 04. Oktober 2017