

Linsen-Spinat-Salat, Ziegenkäse-Taler, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g rote Linsen	100 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
100 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL Pinienkerne
125 ml Gemüsefond	1 TL Agavensirup	1 TL grober Senf
1 EL Obstessig	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

6 EL Mehl	1 Ei	5 EL Naturjoghurt
1 TL Backpulver	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Sesam	grobes Meersalz	

Für den Käse:

35 g Pistazienkerne	1 Rolle Ziegenfrischkäse	$\frac{1}{2}$ EL Butter
2 TL trockener Weißwein		

Für den Salat:

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen und zum Kochen bringen. Linsen waschen, in den Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und warm halten. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und fein würfeln.

Linsen, Paprika und Tomate mit Babyspinat vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Pinienkerne darin leicht rösten und unter den Salat mengen. Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Agavensirup, Senf, Obstessig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den warmen Linsen und dem Babyspinat mischen.

Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. Rosmarin, Joghurt und Ei dazu geben und miteinander vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem etwa daumendicken, runden Fladen von etwa 20 cm Durchmesser austreichen. Mit Sesam und groben Salz bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Für den Käse:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pistazienkerne grob hacken und auf einen flachen Teller geben. In einem kleinen Topf Butter bei schwacher Hitze auslassen und Weißwein unterrühren.

Ziegenfrischkäse in Taler schneiden und mit der flüssigen Wein-Butter bestreichen. In Pistazien wälzen und für 5 Minuten im Backofen backen.

Den warmen Linsen-Spinat-Salat mit Pistazien-Ziegenkäse und Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Bingger am 30. Mai 2017