

Bratwurst-Salat, gebackene Blutwurst auf Balsamico-Linsen

Für zwei Personen

Für den Bratwurstsalat:

2 Thüringer Bratwürste	7 Radieschen	4 Gewürzgurken
100 g Brunnenkresse	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Honig	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer	

Für die Blutwurst:

3 Scheiben Blutwurst	1 Ei	75 g Mehl
75 g Paniermehl	Öl	

Für die Balsamico-Linsen:

150 g Berglinsen	1 Karotte	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g Brunnenkresse	50 ml Balsamicoessig
2 EL weißer Balsamico	1 EL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Bratwurstsalat:

Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Gurkenwasser aufbewahren. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Brunnenkresse vom Beet schneiden.

Radieschen, Zwiebel und Gewürzgurken mit Brunnenkresse in einer großen Schüssel vermischen. Die Bratwürste mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten und danach in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Balsamicoessig, Honig, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gurkensaft abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und vermischen.

Für die Blutwurst:

Die Blutwurst in Scheiben schneiden und schälen. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Blutwurst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und danach im Paniermehl wälzen. Die panierte Blutwurst in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braten.

Für die Balsamico-Linsen:

Die Karotte schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Schnittlauch und Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Karotte darin andünsten. Die Berglinsen zugeben und kurz mit dünsten. 450 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt für 20 Minuten garen lassen.

Balsamicoessig und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und sirupartig reduzieren lassen. Balsamico-Sirup und Schnittlauch zu den Linsen geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thüringer Vorspeisenvariation auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Keil am 23. Januar 2018